



Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Diferenças no Percurso Juvenil de Tenistas em Espanha e Portugal

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira

Júri:

Presidente

Professor Doutor César José Duarte Peixoto

Vogais

Professor Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira

Professor Doutor Pedro José Madaleno Passos

Mestrando: Bruno Salgueiro Alves

Janeiro 2012

Resumo

O objectivo deste trabalho é encontrar diferenças significativas no percurso juvenil do ténis Português e Espanhol à luz do conceito de período crítico, que sejam consideradas factores determinantes para o sucesso desportivo. Em primeiro lugar apresenta-se os conceitos do processo de treino em jovens e de período crítico. Em seguida analisa-se os resultados obtidos nesta investigação efectuando uma ponte com as directrizes encontradas na bibliografia encontrada sobre a temática. Os resultados desta investigação evidenciam várias diferenças no percurso de um jovem tenista Português e um Espanhol. Conclui-se: a) o jovem tenista Português não inicia o seu processo de treino mais tarde que o Espanhol mas sim com uma frequência de treino menor; b) a aposta em seguir uma carreira profissional é feita em Portugal numa idade muito tardia para as exigências da modalidade; c) a intensidade de treino em Espanha é superior à de Portugal.

Palavras-chave: treino; ténis; jovem; período; crítico; profissional; carreira; percurso; Portugal; Espanha

Abstract

The goal of this study is to find significant differences in the path of youth Portuguese and Spanish tennis players, according to the critical period concept, which are considered key factors for achieving sport success,. We first present the concepts of the youth training and critical period. We then analyze the results obtained in this investigation and establish a link with the guidelines founded in the research on the subject. The results of this investigation show several differences in the path of young Portuguese and Spanish tennis players. We conclude: a) the young Portuguese tennis does not begin the process of training later that the Spanish but, with a lower frequency of training, b) the commitment to pursue a professional career in Portugal is done in a very late age for the demands of the sport, c) the training intensity is higher in Spain than in Portugal.

Keywords: training; tennis; young; period; critical; professional; career; path; Portugal; Spain

Índice

Introdução	5
Fundamentação Teórica	7
Metodologia	21
Resultados	23
Discussão de Resultados	41
Conclusões	47
Referencias Bibliográficas	49
Anexos	51

Introdução

Nos dias que correm, o sucesso desportivo deve-se cada vez mais ao conhecimento dos seus intervenientes em todas as áreas relacionadas com as Ciências do Desporto. É necessário que o treinador tenha um conhecimento cada vez mais vasto e que esteja em constante actualização de modo a poder integrar na sessão de treino e por último no exercício de treino os factores mais recentes e relevantes das descobertas nas áreas desportivas, fazendo uso da sua experiencia de modo a ser mais eficaz,

Como já é há muito tempo do conhecimento público, os diversos estudos realizados na área da Actividade Física e Desporto, atribuem ao mesmo uma capacidade formativa primordial no Jovem. A competição e actividade física saudável estimulada em fases críticas de crescimento e maturação física e psicológica auxiliam o desenvolvimento, integração e reconhecimento social das crianças/adolescentes em causa, criando-lhes maiores possibilidades de desenvolvimento a todos os níveis.

O atleta de competição em fase de especialização, para atingir os seus objectivos a que se propõe, tem de trabalhar muito e bem, dedicando grande parte do seu tempo a essa actividade. Assim sendo, aprende que para atingir os seus objectivos é necessário ultrapassar diversas barreiras, num longo processo de auto-conhecimento, sendo necessário ter uma grande força de vontade e perseverança assim como o apoio da família e dos encarregados de educação.

De facto, por maior que seja a dedicação do atleta à actividade em questão, se estiver sozinho nas suas ambições não conseguirá atingir os seus objectivos. É necessário um trabalho de equipa e uma conjugação de esforços entre o atleta, os pais e o treinador, assim como de todas as entidades (oficiais ou não) envolvidas no processo.

O processo de treino tem de ser integrado em que se conheçam os objectivos do mesmo nas diversas fases de desenvolvimento e de treino. Só podemos saber o que fazer e como, se soubermos para onde vamos e quais são as implicações dos nossos comportamentos e “feedback” no futuro dos atletas. Esse futuro tem de ser salvaguardado, não criando situações em nome do treino e do rendimento desportivo que possam criar situações traumatizantes a médio e a longo prazo.

Sabemos actualmente que o processo de formação até se atingir a excelência numa qualquer actividade desportiva ou artística, varia entre os 8 e os 12 anos, sendo necessário cerca de 10.000 horas de prática (treino e competição) **de qualidade**, até alguém alcançar todo o seu potencial numa actividade.

Se observarmos os dois rankings mundiais de maior importância no ténis masculino profissional, conseguimos ter uma clara ideia da diferença, em termos de sucesso desportivo, entre Portugal e Espanha.

Top 200 ATP		Top 100 ITF	
Portugal	4	Portugal	1
Espanha	22	Espanha	5
3 Espanhóis no top 10		1º Espanhol é o nº 26	
1º Português é o nº 68		1º Português é o nº 44	
TOTAL ATP		TOTAL ITF	
Portugal	15	Portugal	23
Espanha	96	Espanha	38

Há que referir ainda o facto de 2 dois dos 4 jogadores Portugueses no top 100 ATP, foram formados em Espanha, frequentando academias desde os 13 anos de idade até à idade adulta.

O que pretendemos com este trabalho é tentar encontrar algumas das possíveis razões que possam contribuir para esta discrepância. Para tal, procurámos encontrar as possíveis explicações, durante as diferentes fases de desenvolvimento dos jovens atletas dos dois países ao analisar o processo de treino praticado por ambos desde os sub 12 até aos sub18.

Esta oportunidade de estudo surge como um complemento ao estágio desenvolvido no projecto de alto rendimento, “César Coutinho – Coaching, Consulting, Innovation”. Visto que a realidade mais usual no treino de jovens tenistas caracteriza-se pelo desenvolvimento em grupo de treino inserido numa estrutura de clube ou academia de ténis, ou seja, distancia-se da realidade em que trabalhei com o referido projecto que se baseia num processo de treino individualizado.

Enquadramento Teórico

O envolvimento da criança no desporto é hoje uma realidade generalizada e multifacetada. Curiosamente, não existe evidência de que o envolvimento precoce em programas de treino desportivo seja um factor crucial de sucesso anos mais tarde. É impossível prever os benefícios potenciais da participação precoce no treino desportivo.

Não obstante esta constatação, parece indubitável que existem *períodos críticos* para as aquisições motoras cuja eclosão depende do nível de maturação, das experiências disponibilizadas, passadas e presentes e, obviamente, da motivação, factor complexo nas suas ramificações psicológicas e socioculturais. Estes períodos críticos são, no entanto, suficientemente alargados, repetindo-se mesmo ao longo do processo maturacional, a ponto de fundamentar a posição de que não faz sentido integrar a criança num programa desportivo *o mais cedo possível*.

Na realidade, o único princípio a seguir no que diz respeito à precocidade da integração da criança na actividade desportiva organizada é a seguinte: o envolvimento da criança no desporto só se deve iniciar quando ela se encontrar num estado de "preparação" óptimo para a execução das habilidades específicas de uma determinada modalidade, ou seja, num *estado maturacional adequado*. Trata-se, assim, de uma questão de bom senso, mas que, ao mesmo tempo, não contradiz, quer o conhecimento científico hoje disponível, quer uma actuação pedagogicamente fundamentada. Os objectivos gerais do treino em formação desportiva podem ser formulados do seguinte modo (Bompa, 1995):

- Permitir e assegurar um desenvolvimento normal e correcto, adaptado às possibilidades de rendimento, segundo a idade biológica e o estado maturacional.
- Prevenir problemas ortopédicos devidos a posturas incorrectas ou debilidade de alguns grupos musculares;
- Preparar para o máximo rendimento a longo prazo, sem limitar o desenvolvimento em cada etapa;

Dimensão social e educativa do treino desportivo em jovens

Partimos do princípio de que a prática desportiva pode contribuir para a formação do carácter e tem um efeito positivo nas capacidades de relacionamento e de envolvimento social da criança e do jovem. No entanto, se for inadequadamente

orientada, devido à procura de resultados imediatos, pode provocar vivências muito desagradáveis, desde a saturação psicológica ou o sobretreino até ao aparecimento de lesões de longa duração.

Estes factores levam, invariavelmente, ao abandono precoce da prática desportiva formal e reforçam a imagem negativa que o desporto de competição tem em largos estratos da população mais sensível a este tipo de problemas e mais bem informada.

Um estudo recente, visando a dependência entre o aparecimento de sintomas de sobretreino, o comportamento em treino e diversos factores psicossociais, em 272 atletas jovens (grupos de idade) suecos de 16 modalidades desportivas, parece-nos bastante ilustrativo do tipo de problemas que rodeiam o treino de jovens com um potencial de impacto na opinião pública considerável e duradouro.

Um dos aspectos mais preocupantes quando analisamos o desporto para jovens diz respeito à incidência do abandono da prática desportiva decorrente de situações de saturação ou mesmo de sobretreino entre jovens praticantes. Este processo afecta especialmente os atletas mais motivados e mais profundamente envolvidos em programas de excelência visando a alta competição.

O sobretreino é, como se sabe, um processo decorrente da aplicação excessiva de cargas de treino associada a níveis de recuperação inadequados. Está caracterizado como uma perturbação neuro-endócrina cujos sintomas mais habituais são a redução no desempenho competitivo, a incapacidade em suportar as cargas de treino e a fadiga persistente. Pode surgir acompanhado de alterações no equilíbrio emocional e no sono, da redução da excreção de catecolaminas e da supressão de diversos parâmetros do sistema imunitário.

Alguns dos resultados apresentados são bastante eloquentes. Assim, 37% dos atletas inquiridos revelaram o aparecimento de “saturação” pela menos uma ocasião na época anterior. A taxa de incidência deste factor foi superior nos desportos individuais (48%) em comparação com os jogos desportivos colectivos (30%) e outras modalidades de menor exigência física (18%). Em consequência da perturbação afectiva e emocional ocorrida, 41% destes jovens declararam ter perdido a motivação para continuar a treinar. O estado de saturação surgiu acompanhado da manifestação de sentimentos diversos, tendo sido os mais frequentes a queixa acerca do tempo disponível para diversos relacionamentos sociais considerados importantes (35%) e o entendimento com o treinador, em 29% dos casos entre mau a apenas regular.

Um processo de periodização do treino a longo prazo deve estar estruturado de modo a evitar qualquer tipo de experiências negativas, impondo, simultaneamente um

programa progressivo e gradual, sem surtos abruptos de intensidade ou *stress* competitivo.

Estes aspectos estão certamente na mão do treinador. Entre eles, cabe-lhe equilibrar os pendores agonístico e lúdico no seio da prática diária, relativizando e colocando em perspectiva, o significado dos resultados que se vão obtendo. Seguindo Magill (1988), poderíamos sintetizar do seguinte modo os vectores de actuação em conformidade com os quais um programa de treino desportivo adaptado às características e necessidades de indivíduos em idades jovens deverá orientar-se:

- O ensino das destrezas básicas necessárias a uma participação desportiva bem sucedida (ou seja, o treino do "factor técnico") deve ser a primeira e grande prioridade.
- As crianças devem ser encorajadas a participar em vários desportos. Independentemente do desporto que se trate, devem ser proporcionadas às crianças e aos jovens oportunidades de usufruir das várias actividades desportivas e, eventualmente, se o desejarem, seleccionar um determinado desporto onde possam seguir uma via de especialização. A sociologia desportiva comprovou há muito tempo que grande parte dos campeões olímpicos são indivíduos que na infância competiram em diversas modalidades, até se especializarem numa só.
- Por outro lado, mesmo em termos estritamente metabólicos, parece ser um contra senso tentar introduzir procedimentos de preparação especializada precocemente. Bar-Or (1983), utilizando uma formulação que se tornou clássica, defendeu que a criança, mesmo quando sujeita a treino específico, permanece como um "não-especialista metabólico", uma vez que não dispõe da larga variabilidade de resposta própria do adulto, nem da capacidade de atingir níveis de desempenho muito elevados num só sistema metabólico. O tipo de trabalho físico mais indicado até uma idade próxima dos 12 anos terá que permitir, então, ainda segundo o mesmo autor, uma variedade de estímulos que, se aplicados a um adulto, não produziriam qualquer resposta específica.
- Os programas de treino desportivo inicial devem ocorrer num contexto estimulante e sedutor para as crianças/jovens que nele venham a participar. Qualquer processo de aprendizagem e desenvolvimento técnico, táctico ou físico será um esforço inglório e absurdo se a motivação e o desejo de participar não forem grandes e de raiz intrínseca. As experiências que o jovem atleta vai vivendo

deverão ser construídas e sequenciadas de tal modo que permitam uma vivência de sucesso gradual e o mais constante possível.

- A tentação da "detecção de talentos" sumária deve ser cuidadosamente evitada, assim como a orientação para a especialização antes da idade ideal. Com a puberdade e as grandes alterações morfológicas e funcionais que se lhe seguem, muitas das características aparentemente indiciadoras de sucesso ou, pelo contrário, da falta das qualidades adequadas, alteram-se dramaticamente. O jovem talentoso ou o "mini campeão" que, à medida que o tempo passa, vai tendo desempenhos cada vez mais medíocres ou o jovem aconselhado a abandonar a prática de um determinado desporto e que, anos mais tarde, surge como um atleta de sucesso nessa mesma modalidade, são exemplos extremos de algo cuja ocorrência nenhum treinador deverá querer sentir que provocou, ou sequer contribuiu, mesmo que inadvertidamente.

Maturação e sucesso competitivo

Em cada nível etário, as diferenças entre indivíduos, no que diz respeito à sua capacidade de trabalho ou competência motora, são grandes, devido em grande parte à diferença nas taxas de maturação.

Tal como acontece no que diz respeito ao crescimento, também aqui existe um avanço médio dos indivíduos do sexo feminino considerável, visível na fase de instalação das características sexuais secundárias. A diferença entre sexos é, no entanto, superior na fase de pico da velocidade de crescimento em altura (PVA), que pode chegar aos dois anos 2 anos, do que nesta última, em que, em média, será apenas de 6 meses. Quando se fala em desenvolvimento pretende-se significar um processo, intimamente relacionado com o crescimento e a maturação, mas integrado num contexto biológico e comportamental definido, ou seja, um processo que decorre da interacção de um organismo, com a sua carga genética própria, e o envolvimento.

O desenvolvimento comportamental refere a evolução de atributos intelectuais, psicológicos e sociais.

O desenvolvimento motor foi definido como "a mudança progressiva no controlo motor e comportamento motor através da maturação e da experiência, evidenciada durante os diferentes momentos de evolução da vida do indivíduo pelo movimento observável". Os indivíduos masculinos de maturação precoce têm, em geral, níveis elevados de sucesso imediato, especialmente em disciplinas de potência e força (é o

caso da velocidade de "sprint", do salto e das viragens, que determinam o desempenho competitivo nas distâncias mais curtas). Eles são maiores e têm mais massa muscular do que os indivíduos do mesmo escalão etário mas de maturação mais tardia. A maturação precoce parece também imediatamente vantajosa no sexo feminino, em especial em disciplinas de agilidade e de força e potência relativas. Será de referir, no entanto, que as raparigas de maturação tardia podem ser mais fortes do que as de maturação precoce no que diz respeito à força relativa (em função da massa muscular), devido ao aumento relativo do tecido adiposo e decréscimo relativo da massa magra após a puberdade. Em termos de desempenho motor, os rapazes com maturação precoce apresentam níveis superiores, mas essa vantagem desaparece perto da idade de 18 anos, onde a taxa de maturação anterior deixa de ser um factor discriminante entre indivíduos. Nas raparigas, mais uma vez devido às alterações de composição corporal que surgem na puberdade, é habitual os indivíduos de maturação mais tardia terem melhores desempenhos motores entre os 10-12 anos, quando se trata de tarefas que implicam o deslocamento do corpo.

A potência aeróbia e a potência anaeróbia são factores do desempenho que evoluem com a maturação de um modo semelhante à força.

Será fácil de entender, então, por que razão os atletas jovens em evidência em modalidades onde as dimensões corporais e as qualidades físicas são determinantes, tendem a ser indivíduos de maturação precoce.

Sabe-se, no entanto, que no final da adolescência, o indivíduo de maturação tardia não só recupera a desvantagem que terá em relação ao indivíduo de maturação precoce, como frequentemente o ultrapassa em muitos dos atributos determinantes do desempenho desportivo.

O sucesso competitivo imediato do jovem atleta não é, no entanto, como se sabe, a melhor maneira de determinar quais os indivíduos com maiores potencialidades de êxito na idade adulta. A estatura adulta final, por exemplo, não discrimina grupos com taxas de maturação diferente, ou seja, a altura em idade adulta depende de factores genéticos perante um envolvimento favorável, independentemente do tempo que se demorou a lá chegar.

A este respeito convém ter em conta que o jovem de maturação tardia tem tendência para possuir membros inferiores mais longos e troncos relativamente mais curtos do que o jovem de maturação precoce. Em termos de somatótipo, o primeiro atinge, na idade adulta, valores superiores de ectomorfismo, enquanto que no segundo prevalece um perfil mais endomórfico e mesomórfico. No caso do sexo feminino, as raparigas de maturação precoce possuem maior percentagem de tecido adiposo em

todas as idades até à idade adulta e aquilo que poderá constituir uma vantagem entre os 8 e os 10 anos, torna-se numa clara desvantagem a partir, fundamentalmente, dos 14 anos.

Características e treinabilidade dos vários factores de desempenho

À medida que o indivíduo *cresce*, o seu desempenho motor geralmente melhora até atingir um período em que permanece relativamente estável. Por desenvolvimento motor entendemos a mudança contínua e progressiva do comportamento motor através dum determinado período da vida, produzido pela interacção entre as exigências da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do envolvimento.

De facto, a aquisição de padrões e habilidades motoras que caracteriza o desenvolvimento motor, só é possível graças à interacção entre maturação neuromuscular, efeitos residuais de experiências motoras anteriores e novas experiências motoras.

Assim, podemos agrupar em três grandes grupos os principais agentes de influência do desenvolvimento motor: 1) Factores individuais - a herança genética única conta para a individualidade, mas existe sempre um caminho comum para o desenvolvimento humano; 2) Factores do envolvimento - os comportamentos parentais durante a infância influenciam o comportamento subsequente da criança e, entre estes, temos de salientar a estimulação ou privação do envolvimento e a ligação que ocorre entre pais e filhos no período que decorre logo após o nascimento; 3) Factores das tarefas físicas - são vistos como os factores adicionais que influenciam o desenvolvimento motor.

O desenvolvimento motor não pode, pois, ser visto como um processo estático. A interacção entre os factores de envolvimento (o treino desportivo, a nutrição, e outros) com os factores biológicos modifica o curso do desenvolvimento motor durante a infância, a adolescência e até na maturidade.

Organização pluri-anual do processo de formação do atleta jovem

Modelos teóricos variados para a formação de praticantes no quadro do desporto de rendimento surgem claramente compatíveis com a perspectiva da simbiose entre evolução técnico-operativa, factores de saúde a curto e longo prazo e desenvolvimento pessoal. Recordemos algumas das indicações fundamentais que Bompa (1995) dá para

aquilo que ele designa por fase de Iniciação Desportiva (6 – 10 anos), integrando um período de formação geral:

- Base de trabalho é o desenvolvimento multilateral, com referência explícita à prática multidesportiva;
- A duração das actividades de carácter vincadamente lúdicas deve igualar o tempo de prática nas destrezas próprias da modalidade;
- Ênfase em actividades que estimulem a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio;
- Desenvolver habilidades motoras variadas num envolvimento de baixa intensidade e solicitação (exemplo: treino cardiorespiratório sem “stress” músculo-articular através da natação)
- Utilizar contextos de jogo e equipamentos adaptados. Promover actividades no âmbito dos jogos desportivos colectivos que permitam entender os factores tácticos fundamentais – importância do trabalho em equipa
- Promover a aprendizagem experimental - crianças criam os seus próprios exercícios e jogos;
- Encorajar actividades que exijam concentração e controlo da atenção;
- Ênfase em atitudes éticas e de “fair-play”;
- Actividades mistas com participação de elementos de ambos os sexos;
- Reforço positivo especial para os comportamentos de participação activa, autodisciplina e evolução técnica.

Para a Formação Básica (11 – 14 anos), ainda no período de formação geral, o mesmo autor aconselha uma metodologia centrada nos seguintes aspectos:

- Aprofundar base de preparação multilateral, focando gradualmente na disciplina desportiva escolhida
- Progressão importante e sistemática da carga de treino – primeiro o volume, depois a intensidade
- Aprendizagem e treino sistemáticos dos aspectos técnico-tácticos fundamentais da disciplina desportiva
- Fornecer condições para uma participação tendente à “superação”
- Evitar cuidadosamente situações potencialmente humilhantes
- Treino da força geral
- Sistematizar desenvolvimento do desempenho aeróbio

- Escolher criteriosamente competições onde participar, de acordo com o desenvolvimento funcional, muscular e técnico atingido.
- Estratégias de auto regulação emocional e visualização (treino mental).

Embora o desenvolvimento das destrezas motoras específicas e a aquisição multilateral dos respectivos fundamentos metabólicos e perceptivo-motores devam, evidentemente, ser o núcleo de qualquer programa de intervenção, alguma ênfase, bem enquadrada na estrutura conceptual da modalidade desportiva em causa e sob formas adequadas ao nível etário dos atletas sob orientação deverá ser posta no desenvolvimento pessoal e social.

Conceito de período crítico

O período crítico ou sensível é entendido como um período de tempo durante o qual um indivíduo é mais susceptível a determinada influência externa. Este período não deve ser visto apenas como período de tempo em que determinado evento tem influência decisiva numa qualquer função ou órgão, mas como o período de tempo em que um indivíduo está mais susceptível à influência daquele evento. Daqui decorre a possibilidade da existência de vários períodos críticos ou sensíveis para o mesmo órgão ou função. O conceito de período crítico baseia-se em evidências empíricas de que o processo organizacional é mais facilmente modificado, tanto favorável como desfavoravelmente¹, no período de tempo em que ele ocorre com maior rapidez (Scott, 1986). Nesta base o autor retira as seguintes conclusões:

- a) um processo organizacional não pode ter períodos críticos se se processar uniformemente. Possui o mesmo grau de modificabilidade qualquer que seja o momento considerado;
- b) o desenvolvimento não se processa e não pode processar-se uniformemente. Pode, por isso, afirmar-se que o processo de desenvolvimento exhibe períodos críticos cuja duração e importância depende do seu grau de mudança. O curso do grau de mudança pode tomar várias formas.

1) No caso clássico, o processo ocorre rapidamente num período de tempo curto e depois cessa completamente. Isto acontece num largo número de processos embriológicos.

2) Uma segunda possibilidade é a de que o processo pode ocorrer rapidamente e depois decrescer para um nível baixo mas nunca terminar

completamente. Isto parece acontecer no processo de fixação (ligação) social ("social attachment") nos mamíferos superiores, incluindo o homem.

3) Outra possibilidade é a de que o processo organizacional possa ocorrer intermitentemente a elevados níveis com a consequente possibilidade de ocorrência de múltiplos períodos críticos. Isto é o que caracteriza o processo de aprendizagem nos animais superiores.

O momento de maior rapidez na organização num processo particular não é apenas um período crítico para decisões, mas também um período óptimo para produzir as mudanças desejadas (ou pelo menos desejáveis) na organização de um sistema biológico ou social. A mudança não pode ser produzida antes do início do processo organizacional nem depois do seu término. O conceito de período crítico assume, portanto, que as mudanças associadas ao crescimento, maturação e desenvolvimento ocorrem com maior rapidez e que o processo organizacional pode mais facilmente ser modificado durante esses períodos. Assim, os períodos críticos, se puderem ser estabelecidos com precisão, podem representar os momentos de maior prontidão e elevada sensibilidade aos estímulos do treino e instrução.

Na verdade deve fazer-se alguma distinção entre período crítico e período sensível. O termo período crítico, entendido como um período de tempo durante o qual determinado processo é influenciado de forma irreversível, deve aplicar-se na embriologia, sobretudo no domínio dos processos reguladores do crescimento e no desenvolvimento animal, onde é clara a ideia de "imprinting" proposta por Konrad Lorenz. Enquanto que o termo período sensível, entendido como o período de tempo em que a aprendizagem de habilidades ou desenvolvimento de aptidões e competências se faz de forma mais facilitada, deve aplicar-se no desenvolvimento humano pós-natal.

Determinação dos Períodos Críticos ou Sensíveis

A determinação de um período crítico ou sensível não se deve apenas ao processo de maturação. O período sensível para qualquer tipo de aprendizagem é o momento em que o máximo de expressão de capacidades - sensoriais, motoras, motivacionais e psicológicas - se apresentam pela primeira vez. Assim, nenhum factor pode ser considerado como o primeiro determinante dos períodos sensíveis. É a interacção entre a maturação, o envolvimento e a aprendizagem que determina o despontar de um período sensível. O processo de aprendizagem é influenciado por vários factores que determinam que uma idade é adequada para aprender uma habilidade e

outra para aprender outra habilidade. Por exemplo, aprender a andar de triciclo numa idade precoce não interfere, em princípio, com o aprender a andar de bicicleta numa idade posterior, já que as duas actividades são diferentes. No entanto, um domínio da primeira pode contribuir para o aumento da confiança para aprender a segunda. Um outro factor que interfere em qualquer processo de aprendizagem é a motivação, e este pode ser um factor de primordial importância na determinação dos períodos sensíveis. A criança deve ter pelo menos algum interesse em aprender, e a sua motivação pode ser aumentada ou diminuída pelo sucesso ou insucesso. Por isso é importante não ensinar qualquer actividade antes da idade onde o sucesso seja possível.

De acordo com este ponto de vista, em que o nível maturacional da criança, o envolvimento e as experiências de aprendizagem devem ser tomadas em consideração, não existe um sensível para a aprendizagem de habilidades, é indubitável que existem muitos períodos sensíveis para a aprendizagem de habilidades. Podemos interpretar os períodos sensíveis como períodos de prontidão óptima e propõe um modelo para a sua determinação que tem como factores a maturação, as experiências anteriores relacionadas com a(s) habilidade(s) a aprender e a motivação. O peso de cada factor na determinação de um período de prontidão óptima varia de habilidade para habilidade no mesmo indivíduo e de indivíduo para indivíduo. A prontidão óptima para a aprendizagem ocorre quando o nível maturacional do indivíduo, as experiências anteriores e a motivação são apropriados para a aprendizagem. Este modelo, embora, do ponto de vista teórico, possa ser considerado um “bom modelo”, tem como suporte empírico apenas os estudos bastante antigos de McGraw e de Gesell realizados exclusivamente com um par de gémeos. O autor também não apresenta qualquer exemplo prático de determinação do estado de prontidão.

No âmbito do treino desportivo ou mais concretamente no contexto do treino das capacidades motoras, a questão dos períodos sensíveis também tem sido colocada. Os primeiros trabalhos a abordar esta temática são provenientes da Alemanha e de países do leste europeu.

Idade	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Cap. de aprendizagem motora										
Cap. de condução e diferenciação										
Cap. Reação Visual e acústica										
Cap. de Orientação espacial										
Cap. de ritmo										
Cap. de equilíbrio										
Resistência										
Força										
Velocidade										

Modelo de fases sensíveis (adaptado de Martin, 1982). As zonas sombreadas representam o período sensível no desenvolvimento de cada capacidade, as zonas mais elevadas representam o período de maior susceptibilidade às influências do treino.

O termo motivação tem sido utilizado com significados distintos e, muitas vezes, contraditórios.

No seu sentido mais lato, a motivação pode ser entendida como o processo que activa, direcciona e mantém o comportamento dos indivíduos. Esta definição tem o mérito de evidenciar as três dimensões que se atribuem à motivação: activação, direcção e persistência.

Alguns investigadores que procuram explicar os comportamentos motivados têm começado a propor modelos de investigação de realização que incorporam variáveis afectivas, expectativas e valores. Estes modelos são designados por cognitivo-sociais. No âmbito dos modelos cognitivo-sociais têm sido criadas diversas teorias que assumem cada vez mais importância na interpretação dos acontecimentos que se produzem na sala de aula, assim como na participação em actividades desportivas.

Das várias teorias incluídas nos modelos cognitivo-sociais, uma das mais utilizadas nas actividades físicas e desportivas é a das perspectivas dos objectivos de realização (Nicholls, 1984; Dweck, 1986; Ames 1984).

Na teoria dos objectivos de realização parte-se do pressuposto que o êxito ou o fracasso são estados psicológicos que só podem ser percebidos em função dos objectivos de comportamento do indivíduo (Balaguer, Guivernau, Duda e Crespo, 1997). Sabemos que aquilo que para um sujeito é entendido como êxito para outro pode representar um fracasso.

Os princípios fundamentais nos quais a teoria dos objectivos de realização se baseia foram descritos por diversos autores: Nicholls (1984, 1989), Dweck (1986) e Ames (1984). Dum modo geral, estes teóricos consideram que em contextos de realização, como são os casos da Educação Física e do Desporto, os indivíduos estão motivados para a consecução do êxito, consistindo este último em demonstrar competência ou habilidade.

Nicholls (1984) refere que, em situações de realização, os indivíduos actuam fundamentalmente segundo dois tipos de orientação ou perspectivas de objectivos que estão relacionados com a forma através da qual estes definem o êxito e o fracasso e avaliam o seu nível de competência.

O autor denomina estes dois tipos de orientação de objectivos por envolvimento na tarefa (taskinvolving) e envolvimento com o ego (ego-involving).

Os sujeitos que estão orientados para a tarefa julgam o seu nível de habilidade ou competência de acordo com os seus próprios padrões de referência (processo auto-referente e pessoal), ou seja, comparam-se com eles próprios. Estes indivíduos avaliam o êxito em função da melhoria pessoal, pelo que se preocupam fundamentalmente em desenvolver novas habilidades, melhorar o processo de aprendizagem e conseguir aumentar o desempenho na actividade realizada. Em contrapartida, os sujeitos orientados para o ego julgam a sua habilidade ou competência de forma comparativa com os outros com os quais interactuam, isto é, recorrem a critérios normativos e a processos de comparação social. Neste caso, os indivíduos sentem que obtêm êxito quando demonstram uma superior habilidade em relação aos outros, daí que estejam predominantemente preocupados em mostrar essa superioridade e evitar que pareçam incompetentes.

As duas orientações de objectivos de realização (tarefa e ego) são independentes. Significa isto que os indivíduos podem apresentar uma alta orientação para a tarefa e o ego, uma baixa orientação em ambos os objectivos, ou ainda estarem muito orientados

para um desses objectivos e muito pouco noutro (Castillo, Balaguer e Duda, 2000; Roberts, Treasure e Balague, 1998).

A literatura tem evidenciado que existem estados de orientação na tarefa e no ego no domínio do desporto (Duda, 1992, 1993; Gano-Overway, Guivernau, Magyar, Waldron e Ewing, 2005).

Diversos estudos levados a cabo em ambientes desportivos têm demonstrado que as orientações de objectivos de realização estão relacionadas com as atribuições causais, as percepções de competência, o interesse intrínseco, o esforço empregado, a eleição das tarefas e a persistência (Duda, 1992, 1993; Duda e Hall, 2001). De igual modo, em trabalhos efectuados no âmbito da Educação Física tem-se verificado que as dimensões de orientação de objectivos dos alunos influenciam alguns dos seus processos motivacionais em Educação Física (competência percebida, atribuições), o seu comportamento ou participação nas aulas (selecção das tarefas, esforço desenvolvido), a satisfação nas aulas e a valorização que atribuem àquela disciplina (citado por Duda, 1992).

METODOLOGIA

Caracterização geral do estudo

O presente estudo pretendeu investigar, em jogadores de ténis dos 6 aos 18 anos, vários aspectos característicos do seu processo de treino praticado pelos seus clubes/países, relacionando-os, e verificar se existem diferenças significativas consoante o país, que sejam consideradas factores determinantes para o sucesso desportivo.

Este estudo partiu do pressuposto que ambos os países procuram atingir os mesmos objectivos competitivos na modalidade, sendo países vizinhos, possuem um clima semelhante e infra-estruturas capazes para o desenvolvimento da modalidade.

O escalão etário, o sexo e a carga de treino, são então as variáveis independentes sendo que o país em questão, bem como os restantes indicadores, são as variáveis dependentes que pretendemos analisar e comparar.

Para a procura destas respostas, foi aplicado um questionário sobre o percurso desportivo aos atletas e um questionário sobre a percepção de êxito, gravação em vídeo das sessões de treino e registo fotográfico das pegadas de direita.

Foi denominado como grupo de “Elite” o escalão etário mais velho (sub 18), por pertencerem a este grupo, não só jovens com 17 e 18 anos mas também outros que têm nível técnico suficiente para pertencerem a este grupo de trabalho.

Hipóteses

Hipótese Nula: Não há uma relação entre a carga de treino dos jovens atletas, o escalão etário e o país em que treinam.

Hipótese 1: O país em que se treina é um factor que determina o sucesso no ténis, independentemente da carga de treino aplicada.

Hipótese 2: Existe uma relação directa entre carga de treino e o país em que treinam e os escalões etários.

Hipótese 3: Existe uma relação directa entre carga de treino e o escalão etário, mas o mesmo não acontece com país em que treinam.

Hipótese 4: A carga de treino juvenil é superior em Espanha relativamente a Portugal

Hipótese 5: Em Espanha começam a treinar mais cedo com cargas de treino mais elevadas

Variáveis

Independentes:

- Sexo
- Carga de treino
- Escalão etário

Dependentes:

- País
- Sucesso desportivo

Amostra

Para este estudo participaram cerca de 60 jovens de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos. Todos os sujeitos treinam nos clubes/países em estudo, por Portugal no Clube Escola de Ténis de Oeiras e por Espanha na Global Tennis Team.

Instrumentos

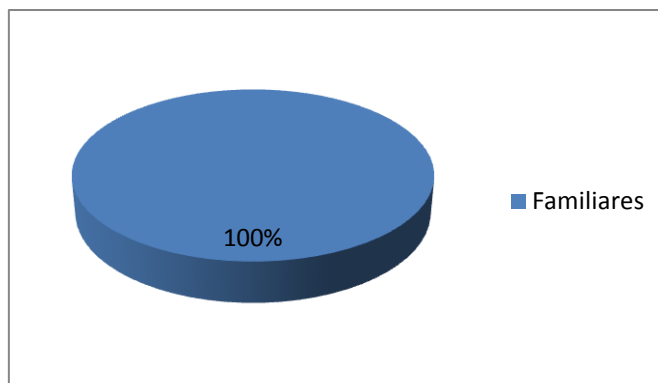
Como instrumentos de recolha de dados, foi utilizado um Questionário sobre o percurso desportivo aplicado aos atletas juniores (sub 18) e um Questionário sobre a percepção de êxito (POSQ– Perception of Success Questionnaire/ Roberts e Balagué, 1989; Roberts et al., 1998; Treasure e Roberts, 1994) aplicado a todos os escalões etários. Foram registadas, em vídeo, as sessões de treino de todos os escalões etários (dos sub 12 aos sub 18) para aplicar o sistema de observação sobre a gestão do tempo da sessão. Foi realizado ainda o registo fotográfico das pegadas de direita de todos os jogadores.

Resultados

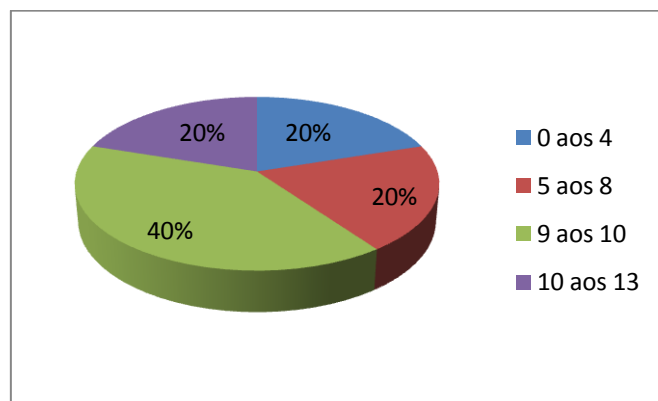
Espanha (Global Tennis Team)

Questionário sobre o percurso dos atletas

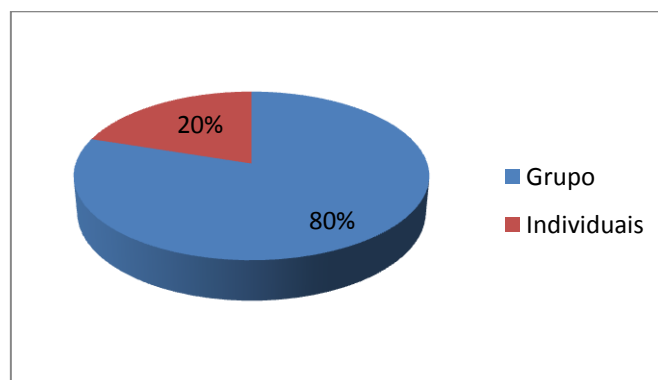
1. O que te levou a praticar ténis?



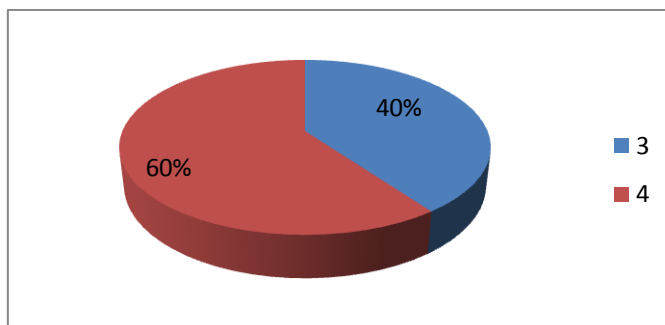
2. Com que idade começou a praticar ténis?



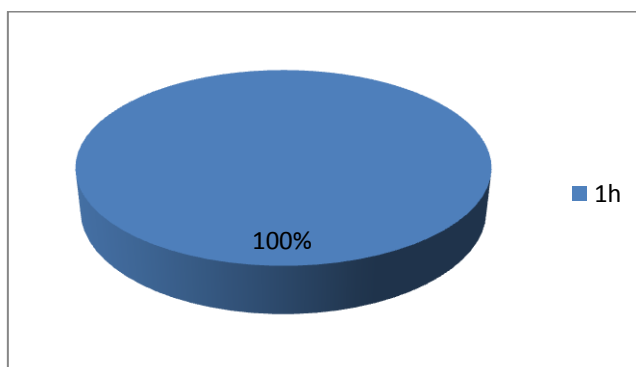
2.1. Em aulas de grupo ou individuais?



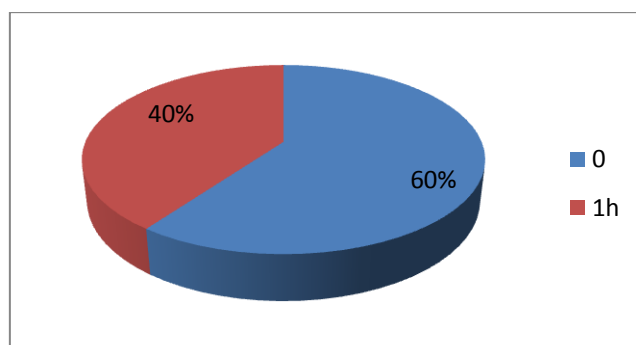
2.2. Quantas vezes por semana?



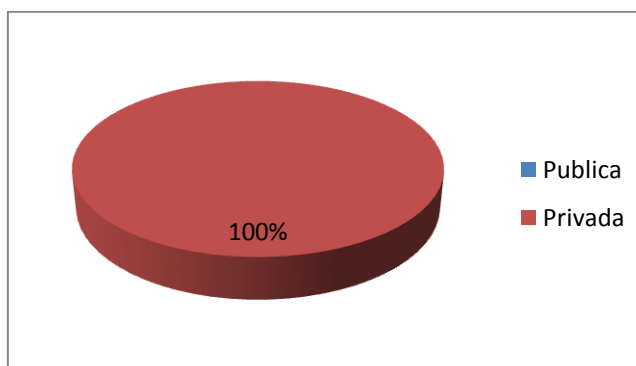
2.3. Qual a duração dessas sessões?



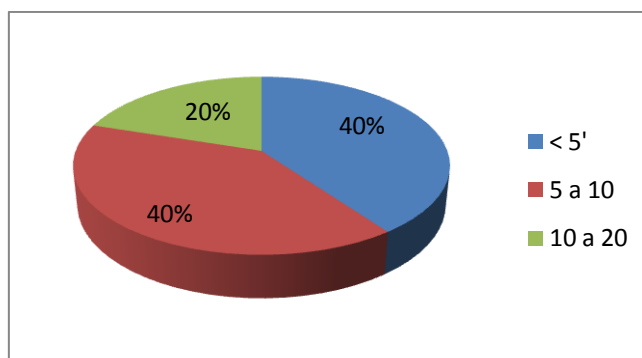
2.4. E relativamente ao treino físico?



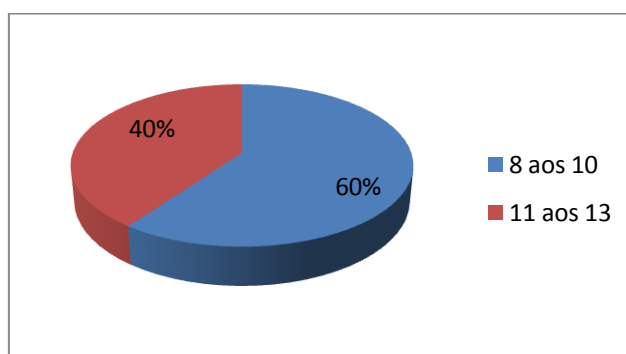
2.5. Frequentavas uma escola pública ou privada?



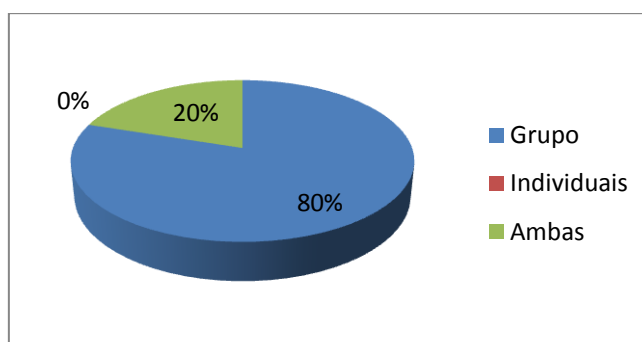
2.6. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treinava?



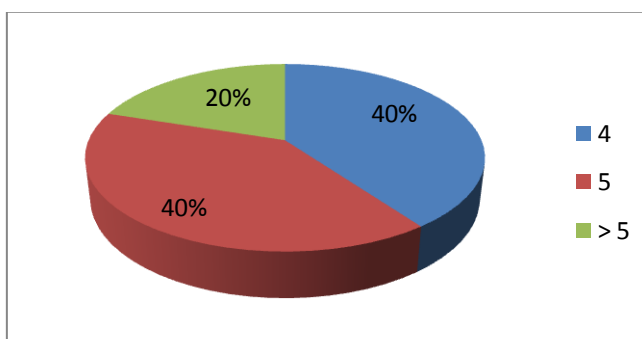
3. Com que idade passou a apostar mais seriamente no ténis?



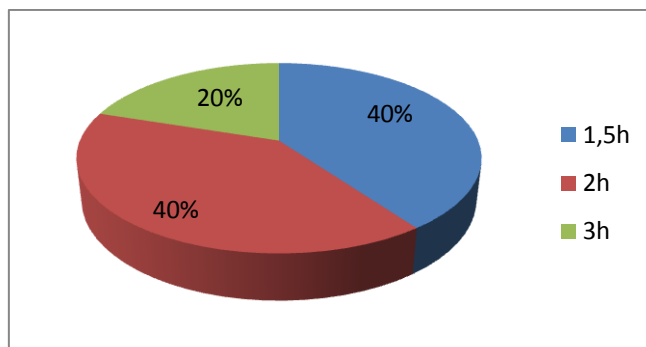
3.1. Em aulas de grupo ou individuais?



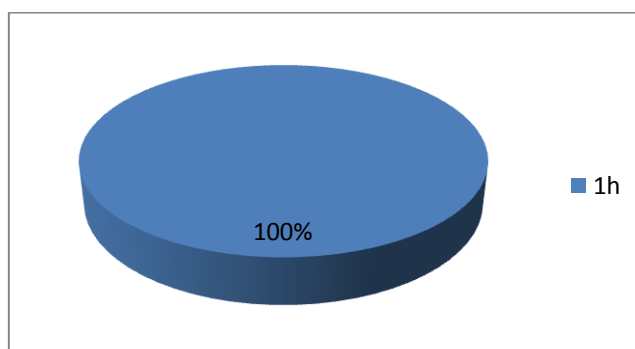
3.2. Quantas vezes por semana?



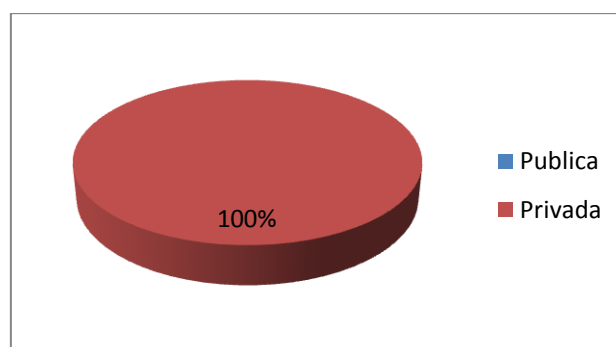
3.3. Qual a duração dessas sessões?



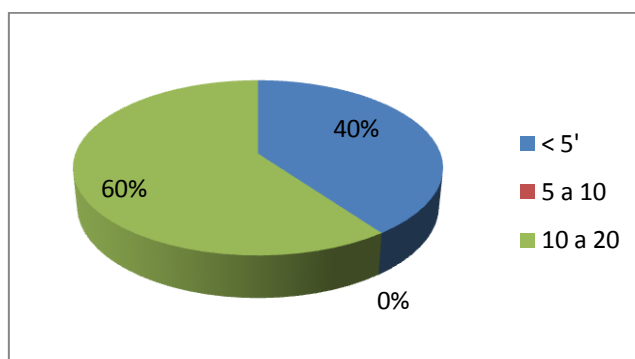
3.4. E relativamente ao treino físico?



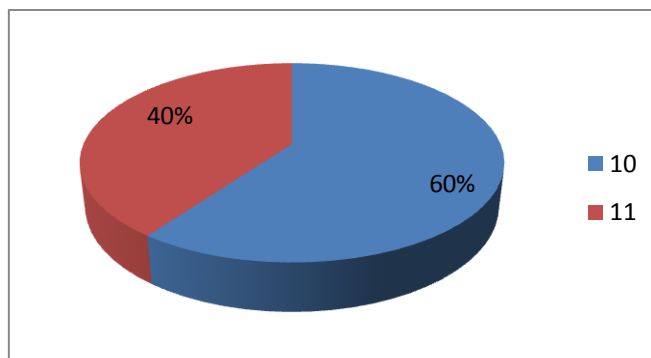
3.5. Frequentavas uma escola pública ou privada?



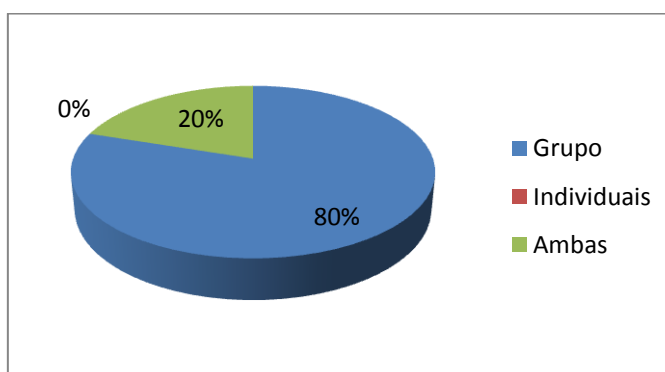
3.6. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treinava?



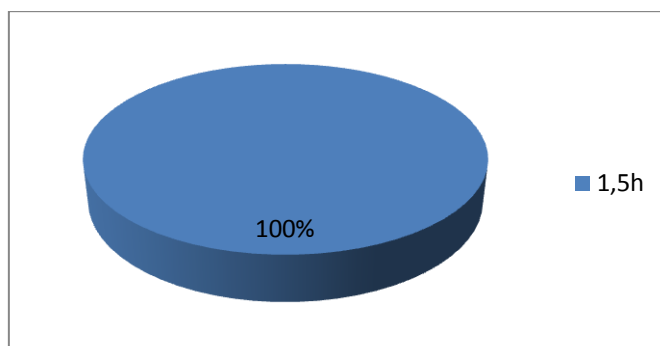
4. Quantas vezes por semana treinas actualmente?



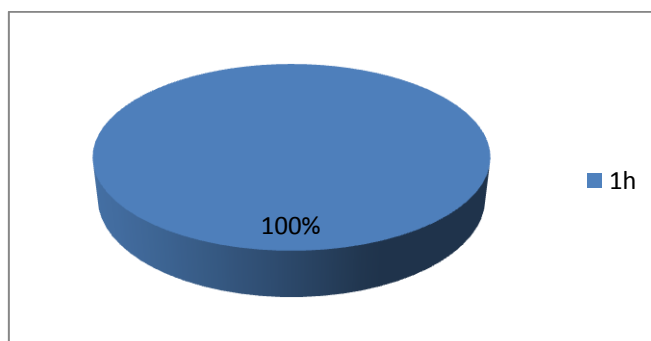
4.1. Em aulas de grupo ou individuais?



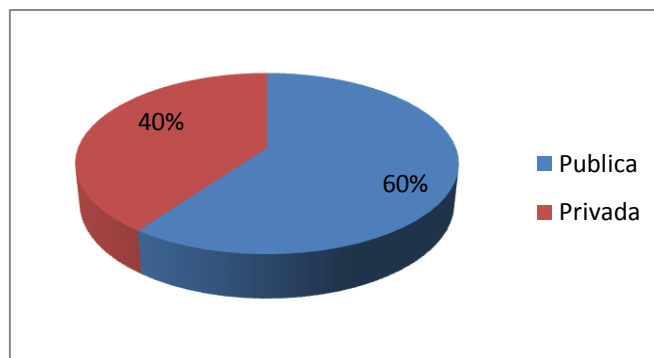
4.2. Qual a duração dessa sessões?



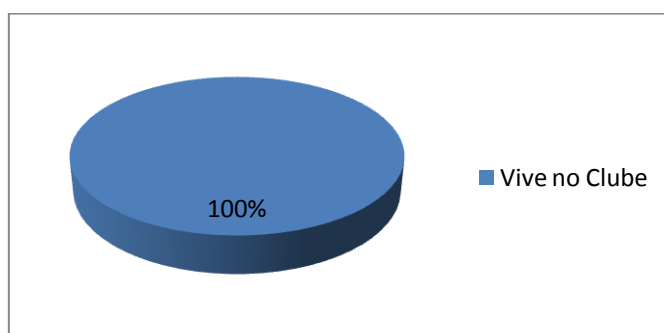
4.3. E relativamente ao treino físico?



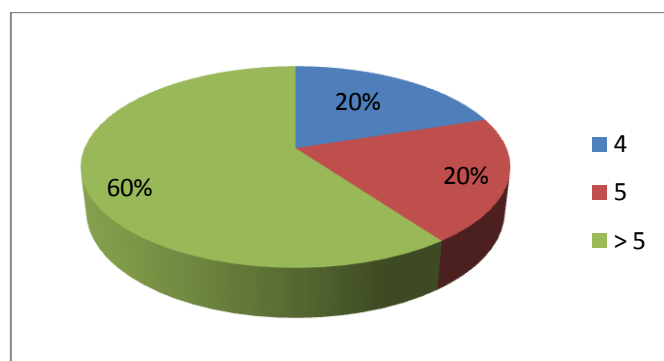
4.4. Frequentas uma escola pública ou privada?



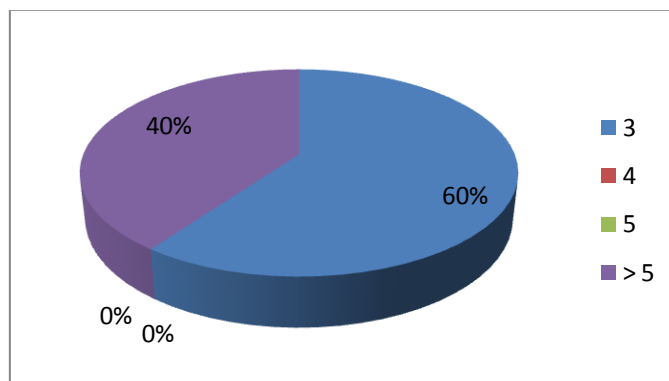
4.5. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treina?



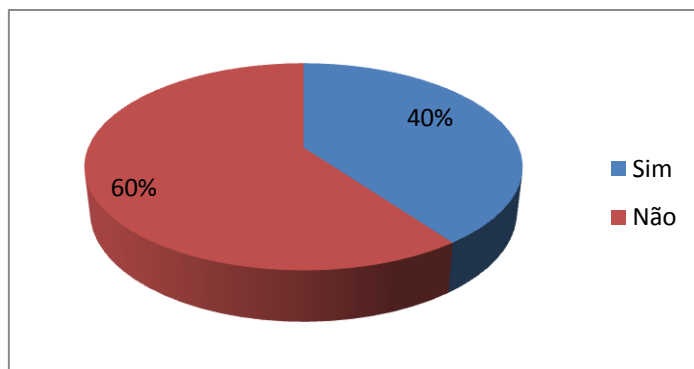
5. Quantos treinadores teve?



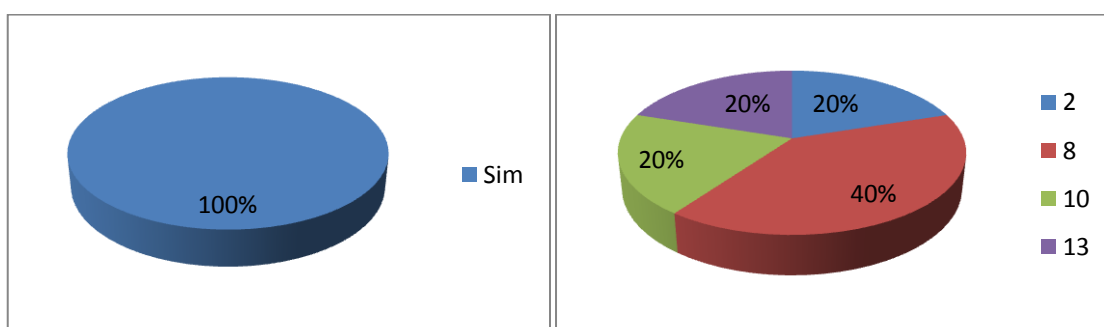
6. Frequentou quantos clubes?



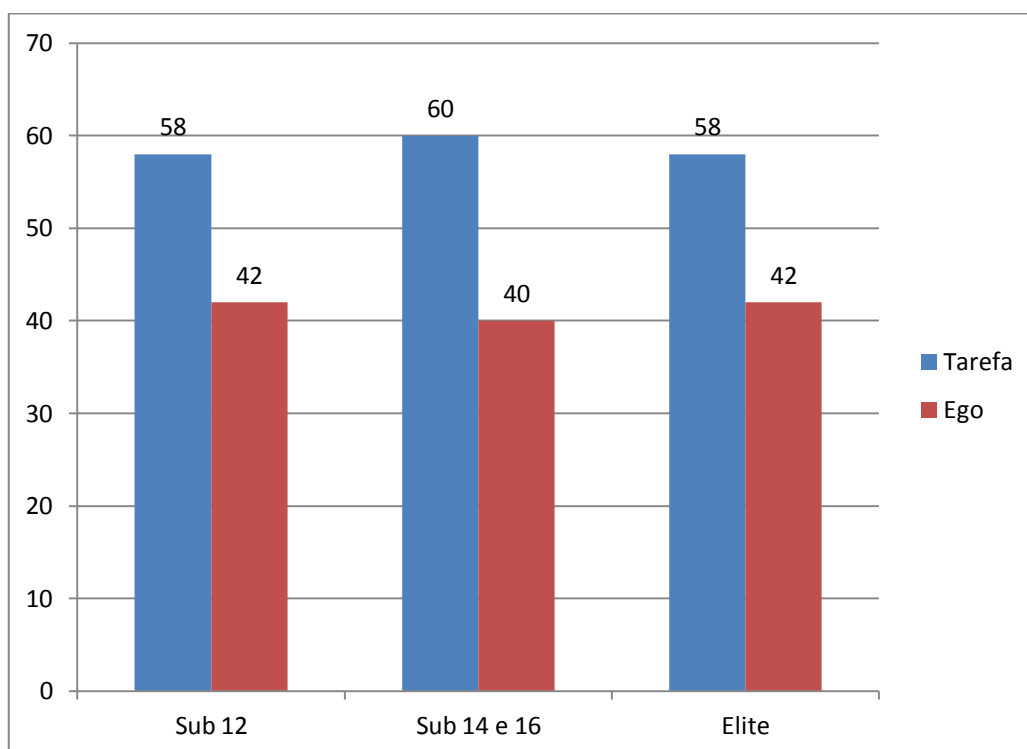
7. Tens apoios financeiros?



8. Queres ser profissional? Se sim, desde quando?



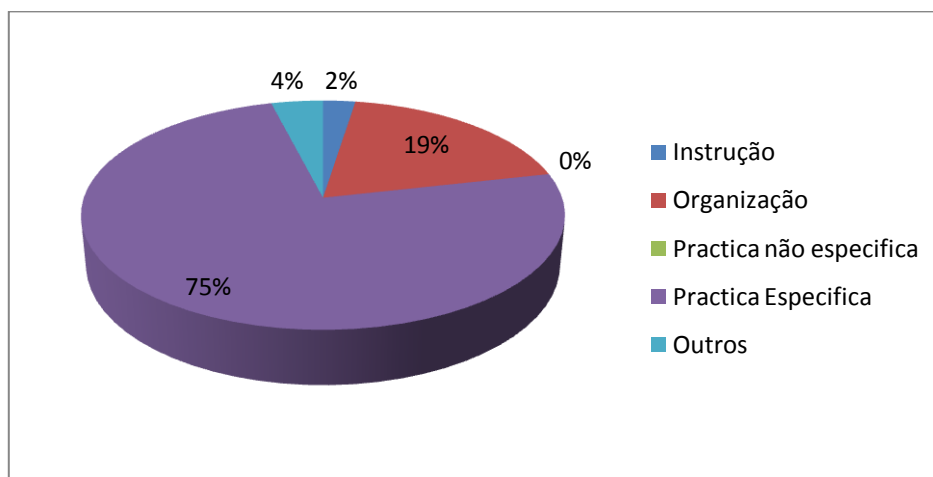
Questionário sobre Percepção de Êxito



Sistemas de Observação

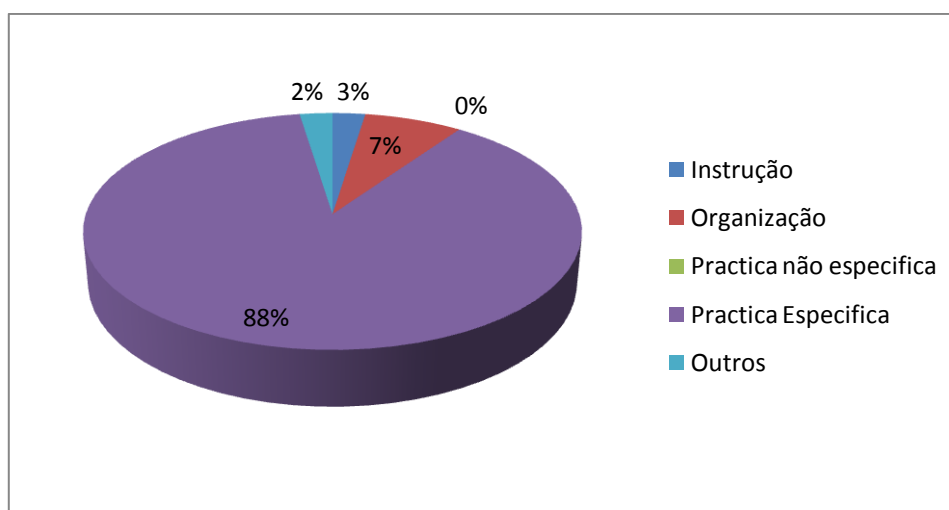
Gestão do Tempo de Sessão (GTS) – Sub 12

Instrução	Organização	Pratica não Específica	Pratica Especifica	Outros
2,5%	19%	0%	74,5%	4%



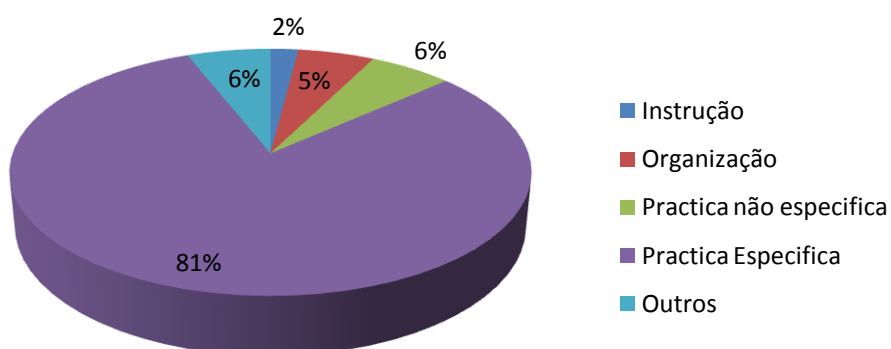
Gestão do Tempo de Sessão (GTS) – Sub 14

Instrução	Organização	Pratica não Específica	Prática Especifica	Outros
2,5%	7,5%	0%	90%	2,5%



Gestão do Tempo de Sessão (GTS) – Grupo de Elite

Instrução	Organização	Prática não Específica	Prática Especifica	Outros	TOTAL
00:01:55	00:05:16	00:04:53	01:12:13	00:05:09	01:29:29
2%	5,5%	6%	80,5%	6%	100%

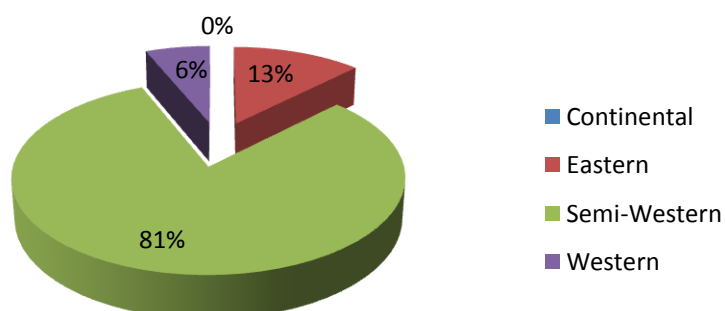


Execuções Técnicas realizadas por um atleta sub 18 numa Sessão de Treino de 90 minutos

Nº Execuções Técnicas	513
Tempo de Prática Específica	72
Execuções Técnicas por minuto	7

Pegas de Direita

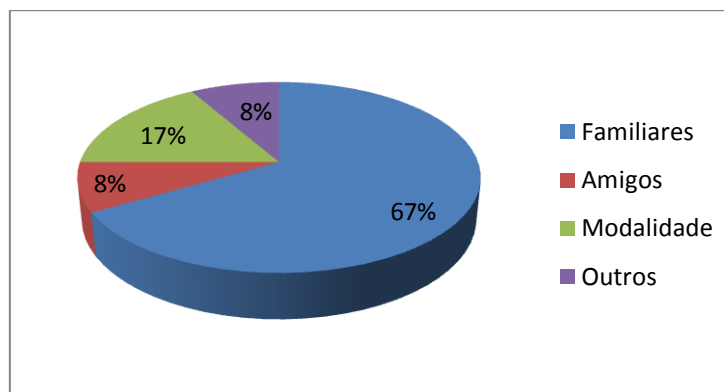
Pega de Direita	Número de Jogadores
Continental	0
Eastern	2
Semi-Western	13
Western	1



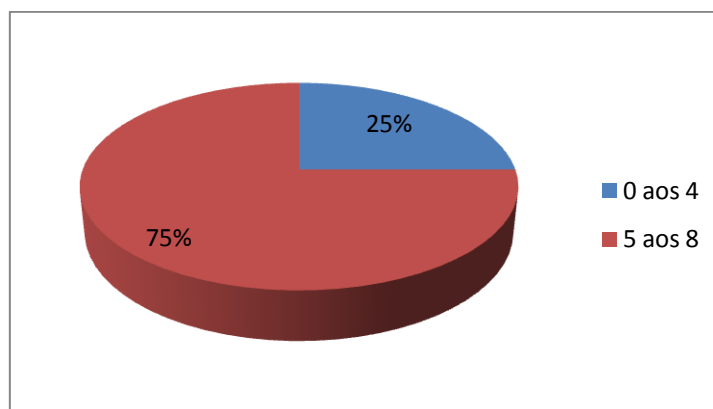
Portugal (Centro Escola de Ténis de Oeiras)

Questionário sobre o percurso dos atletas

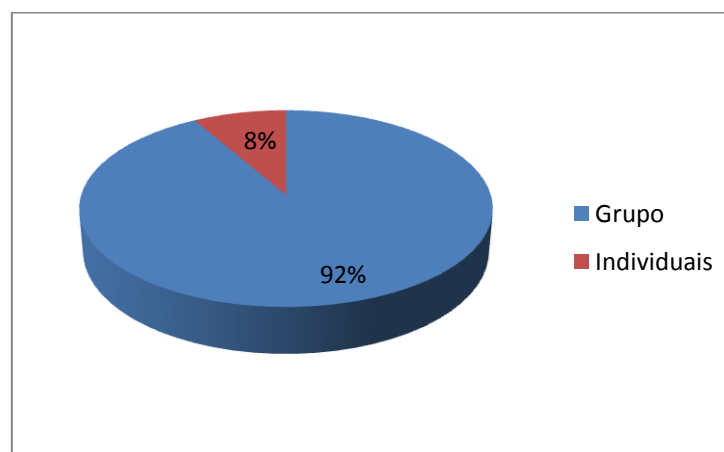
1. O que te levou a praticar ténis?



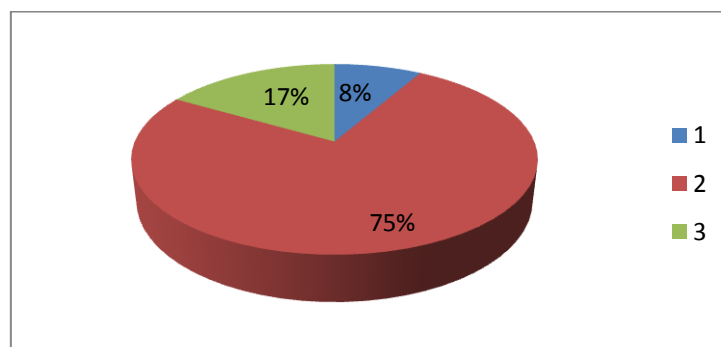
2. Com que idade começou a praticar ténis?



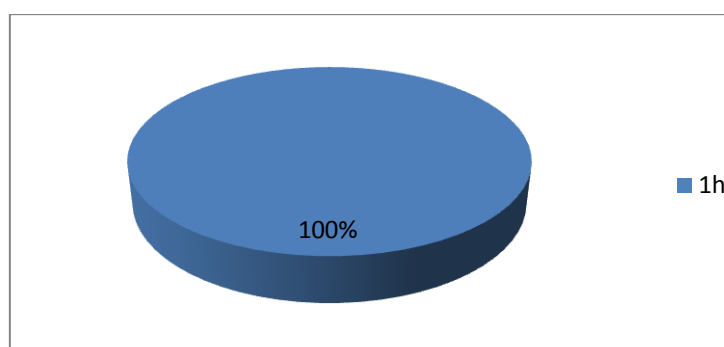
2.1. Em aulas de grupo ou individuais?



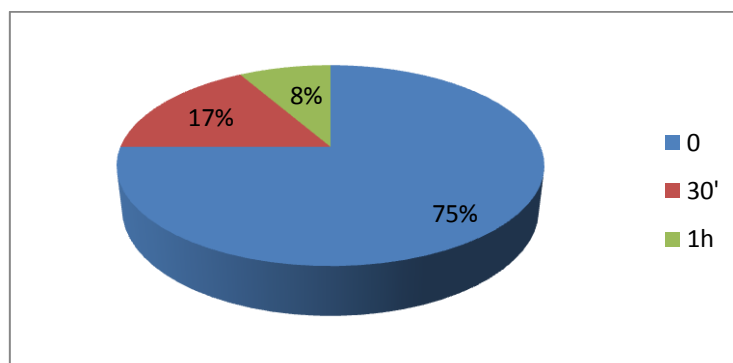
2.2. Quantas vezes por semana?



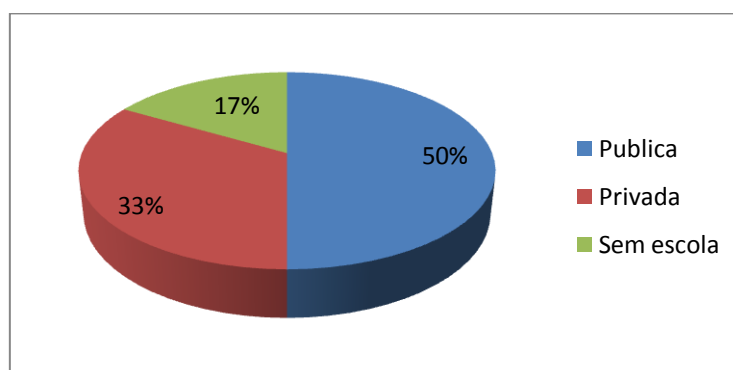
2.3. Qual a duração dessas sessões?



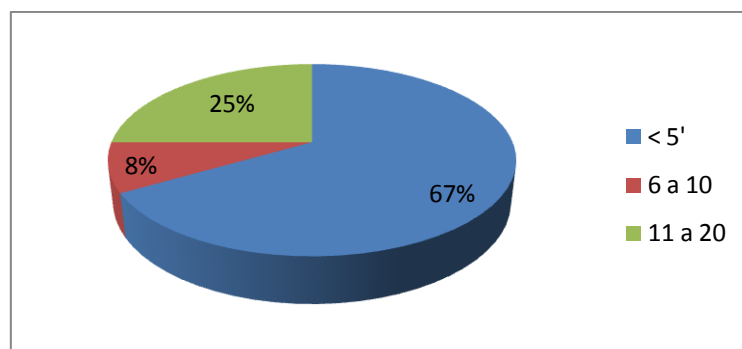
2.4. E relativamente ao treino físico?



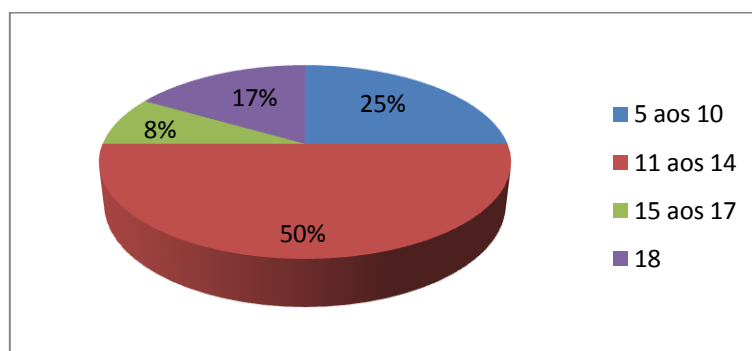
2.5. Frequentavas uma escola pública ou privada?



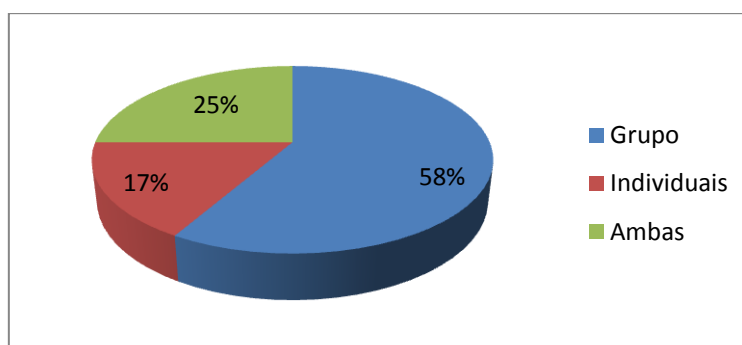
2.6. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treinava?



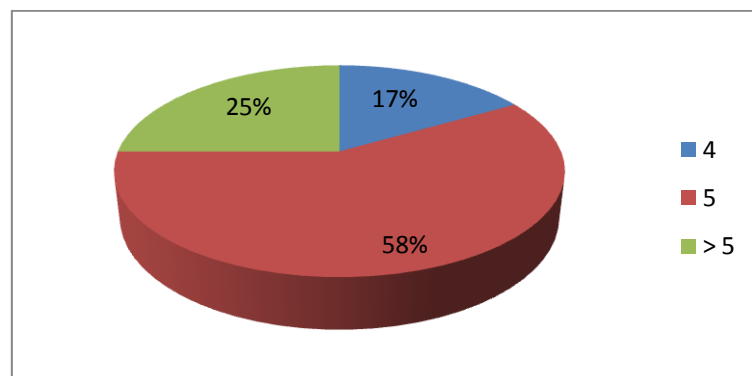
3. Com que idade passou a apostar mais seriamente no ténis?



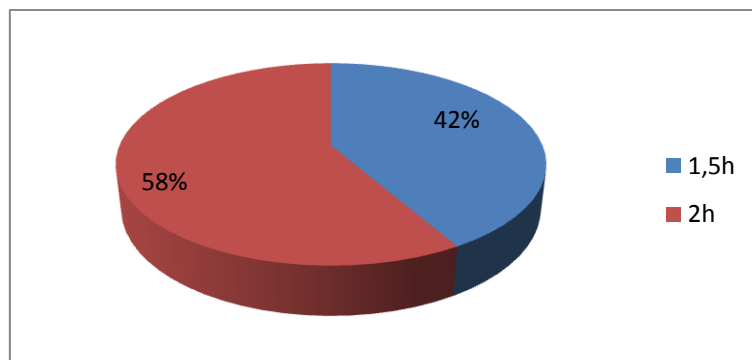
3.1. Em aulas de grupo ou individuais?



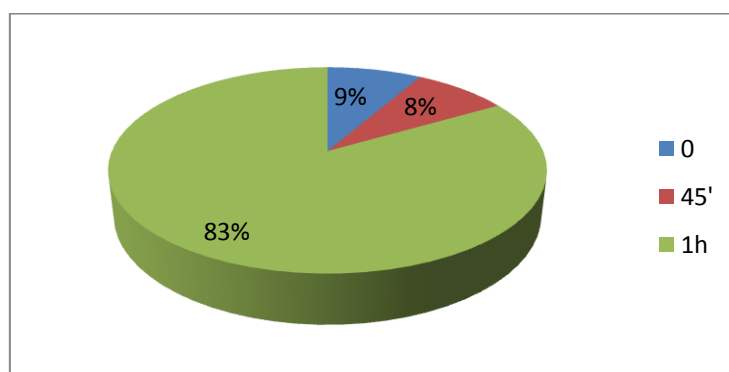
3.2. Quantas vezes por semana?



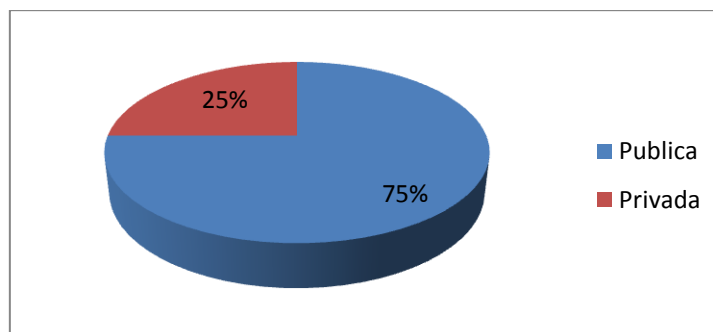
3.3. Qual a duração dessas sessões?



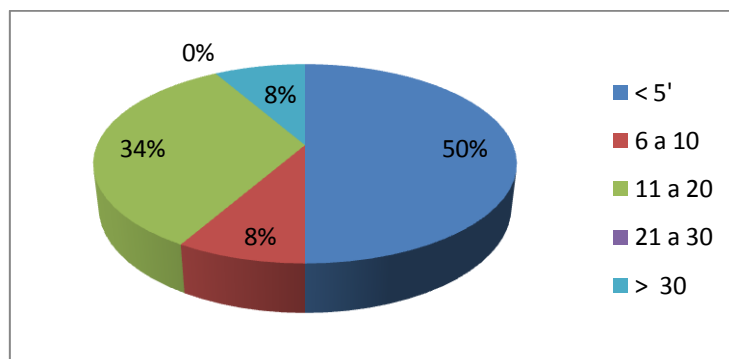
3.4. E relativamente ao treino físico?



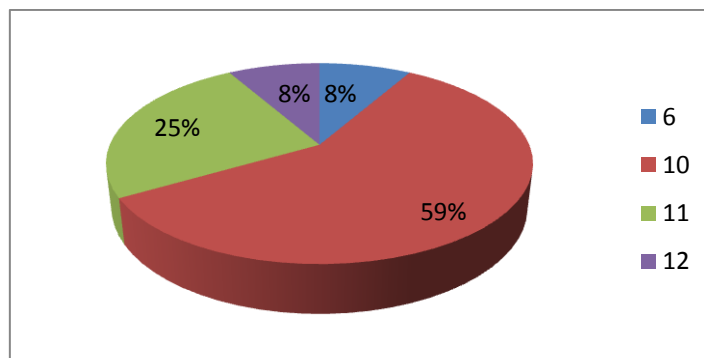
3.5. Frequentavas uma escola pública ou privada?



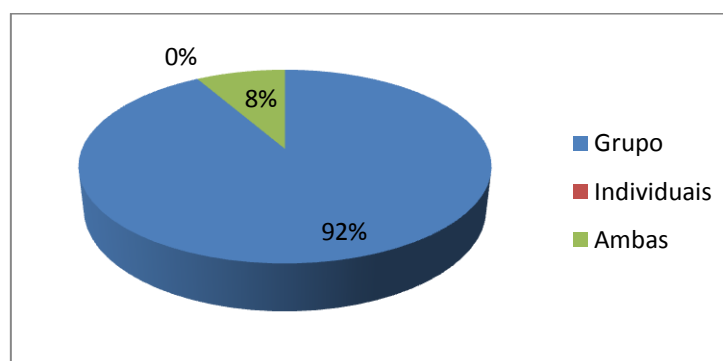
3.6. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treinava?



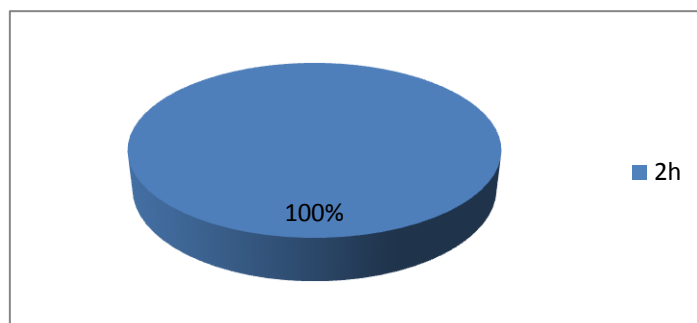
4. Quantas vezes por semana treinas actualmente?



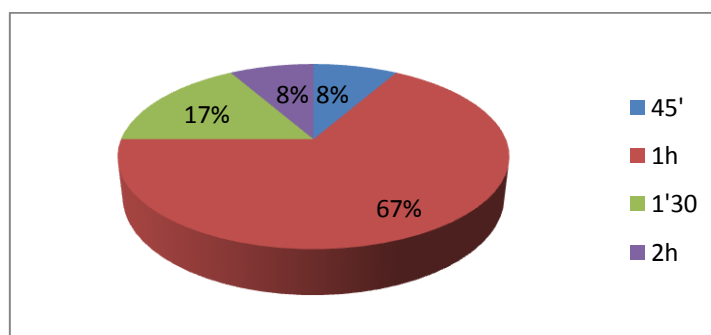
4.1. Em aulas de grupo ou individuais?



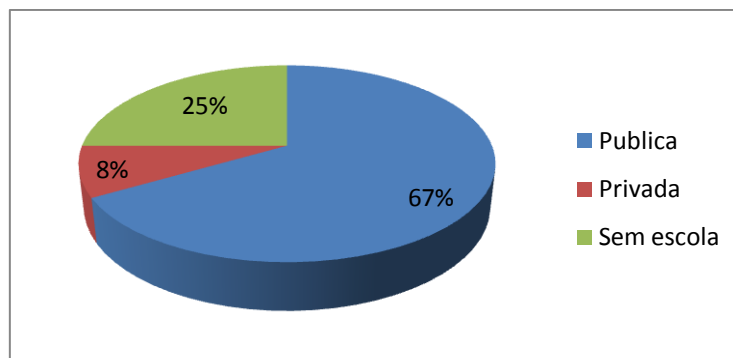
4.2. Qual a duração dessas sessões?



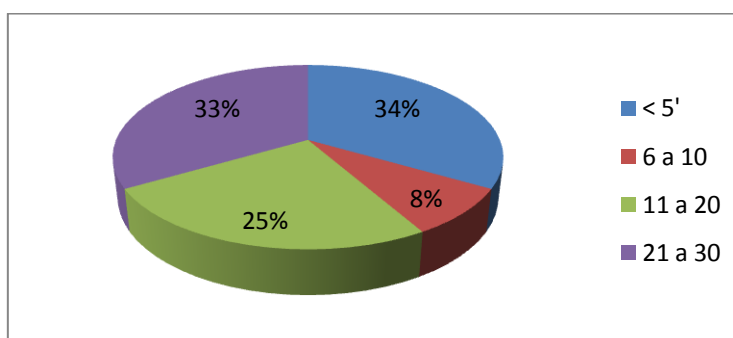
4.3. E relativamente ao treino físico?



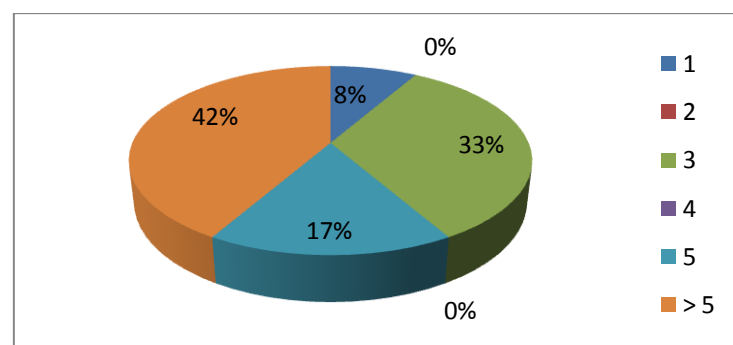
4.4. Frequentas uma escola pública ou privada?



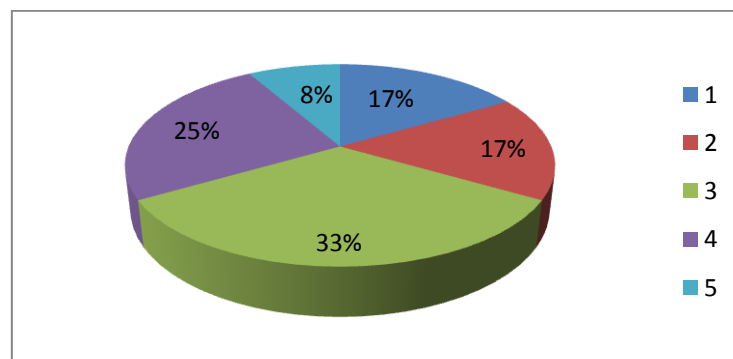
4.5. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treina?



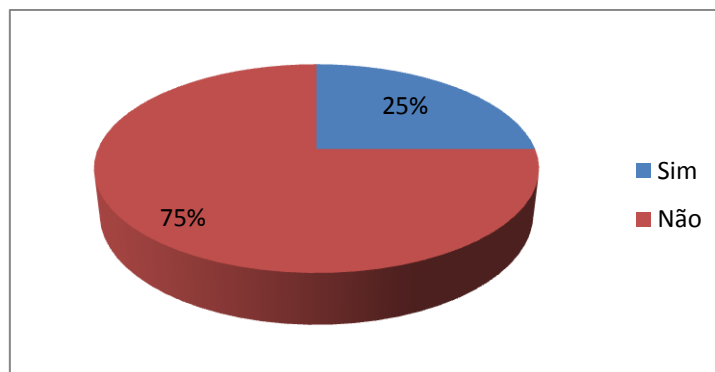
5. Quantos treinadores teve?



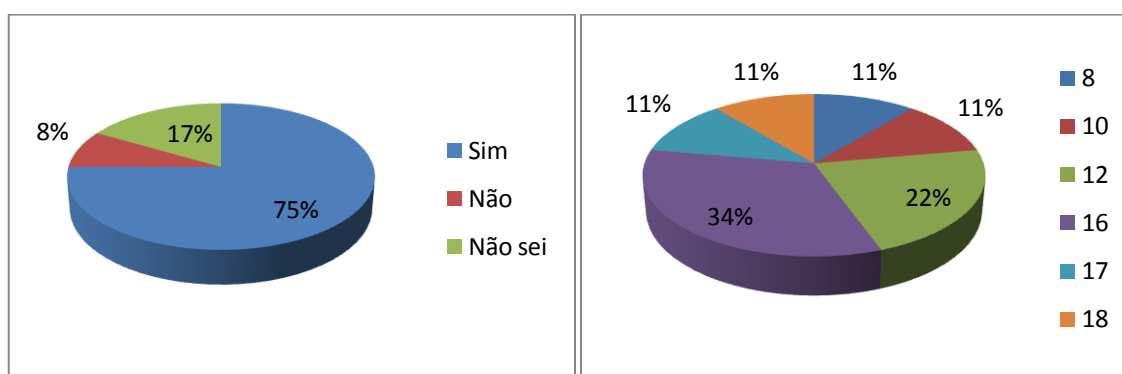
6. Frequentou quantos clubes?



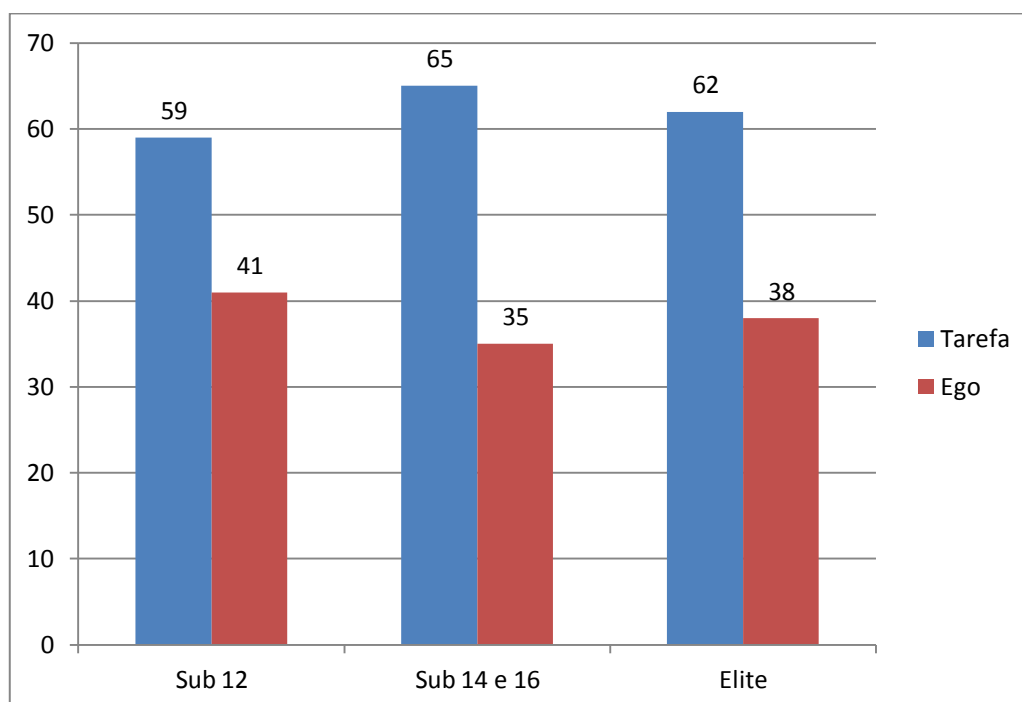
7. Tens apoios financeiros?



8. Queres ser profissional? Se sim, desde quando?



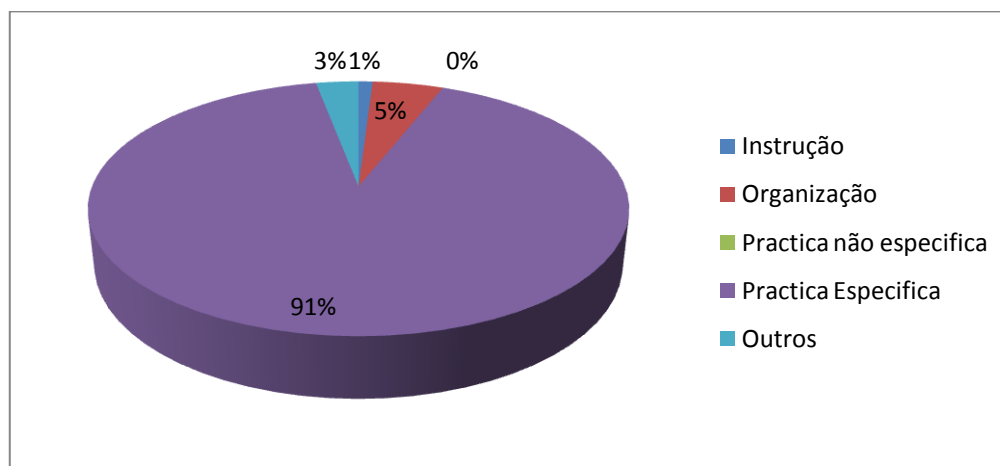
Questionário sobre Percepção de Êxito



Sistemas de Observação

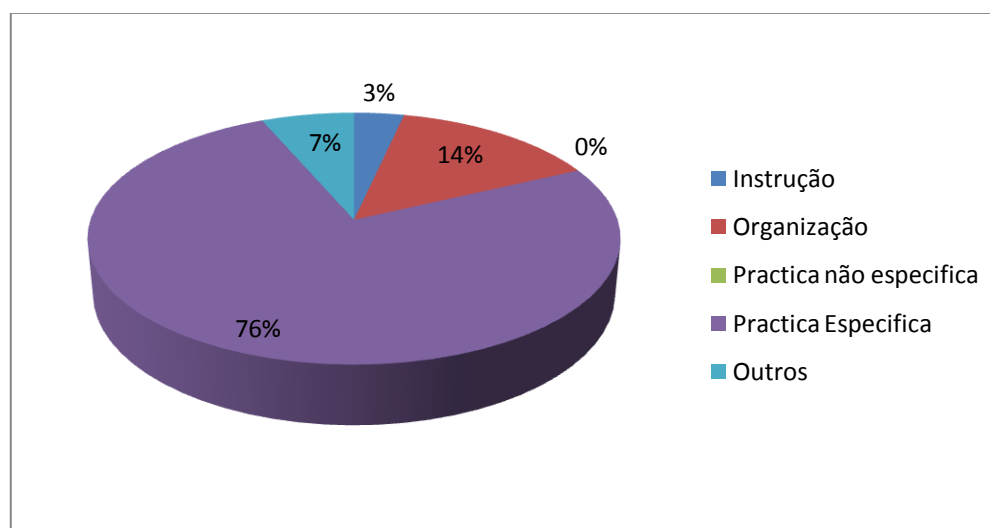
Gestão do Tempo de Sessão (GTS) – Sub 12

Instrução	Organização	Prática não Específica	Prática Específica	Outros
1%	5%	0%	91%	3%



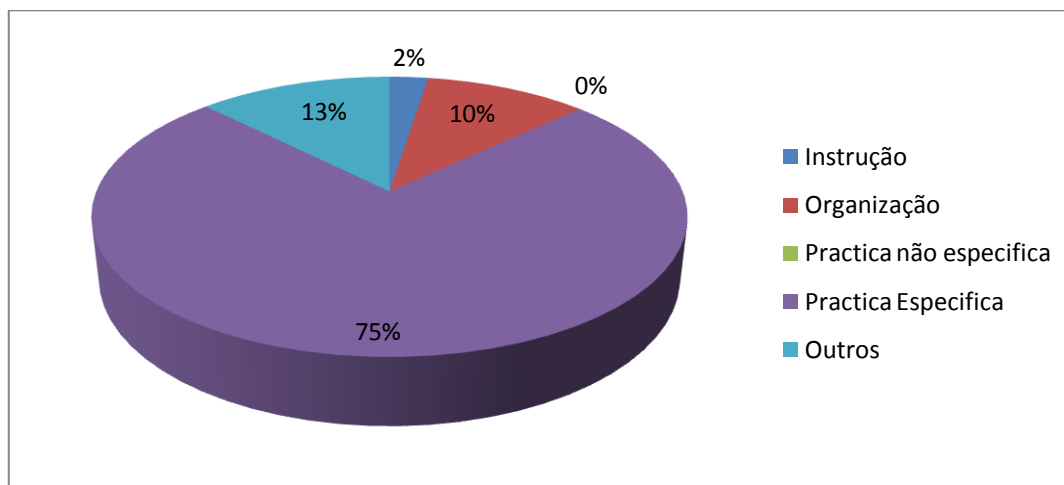
Gestão do Tempo de Sessão (GTS) – Sub 14

Instrução	Organização	Prática não Específica	Prática Específica	Outros
3,5%	14,5%	0%	75,5%	6,5%



Gestão do Tempo de Sessão (GTS) – Grupo de Elite

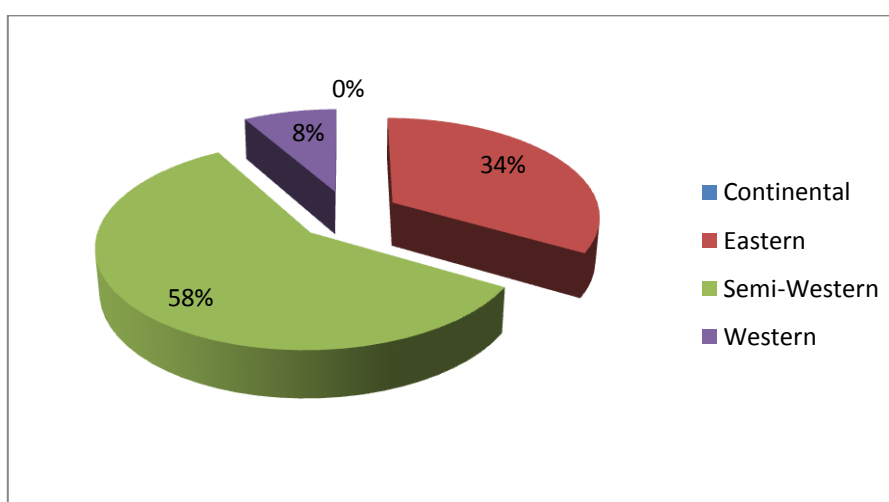
Instrução	Organização	Prática não Específica	Prática Específica	Outros	TOTAL
00:02:30	00:12:52	00:00:00	01:21:02	00:15:30	1:51:54
2,5%	10,5%	0	74,5%	12,5%	100%



Execuções Técnicas realizadas por um atleta sub 18 numa Sessão de Treino de 120 minutos

Nº Execuções Técnicas	412
Tempo de Prática Específica	81
Execuções Técnicas por minuto	5

Pegas de Direita	Número de Jogadores
Continental	0
Eastern	8
Semi-Western	14
Western	2



Discussão de Resultados

Comparação entre o perfil do Atleta espanhol e do Português através do Questionário sobre o seu percurso:

Questão	Espanhol	Português
1. O que te levou a praticar ténis?	Familiares	Familiares
2. Com que idade começou a praticar ténis?	9 e 10	5 aos 8
2.1. Em aulas de grupo ou individuais?	Grupo	Grupo
2.2. Quantas vezes por semana?	4	2
2.3. Qual a duração dessas sessões?	1h	1h
2.4. E relativamente ao treino físico?	0h	0h
2.5. Frequentavas uma escola pública ou privada?	Privada	Pública
2.6. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treinava?	5 a 10 minutos	Menos 5 minutos
3. Com que idade passou a apostar mais seriamente no ténis?	Entre os 8 e os 10	Entre os 11 e os 14
3.1. Em aulas de grupo ou individuais?	Grupo	Grupo
3.2. Quantas vezes por semana?	4 a 5	5
3.3. Qual a duração dessas sessões?	1,5h a 2h	2h
3.4. E relativamente ao treino físico?	1h	1h
3.5. Frequentavas uma escola pública ou privada?	Privada	Pública
3.6. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treinava?	10 a 20 minutos	Menos de 5 minutos
4. Quantas vezes por semana treinas actualmente?	10	10
4.1. Em aulas de grupo ou individuais?	Grupo	Grupo
4.2. Qual a duração dessa sessões?	1,5h	2h
4.3. E relativamente ao treino físico?	1h	1h
4.4. Frequentas uma escola pública ou privada?	Pública	Pública
4.5. Qual a distancia entre a sua casa e o clube onde treina?	Vive no Clube	A menos de 5 minutos ou entre 21 a 30 minutos
5. Quantos treinadores teve?	Mais de 5	Mais de 5
6. Frequentou quantos clubes?	3	3
7. Tens apoios financeiros?	Não	Não
8. Queres ser profissional?	Sim	Sim
8.1. Se sim, desde quando?	8	16

É a partir da análise da tabela anterior que podemos encontrar várias diferenças entre o percurso do tenista espanhol e do português, que podem ser determinantes no seu desenvolvimento desportivo tendo em vista atingir o nível de alto rendimento.

Segundo os dados recolhidos verificamos que em Portugal se inicia na modalidade mais cedo mas com uma frequência semanal mais reduzida comparativamente com o que se verifica em Espanha, o que vem a refutar umas das hipóteses formuladas (H:5). Na fase em que se está a aprender as primeiras noções da modalidade e se procura desenvolver as capacidades motoras básicas, o tenista espanhol tem um contacto com a modalidade muito mais intenso que o tenista português, numa relação de 1 para 2. Apesar de treinarem mais em Espanha, nos primeiros anos de prática, têm o processo de treino distribuído pelos vários dias da semana o que poderá estar relacionado com o facto de evitar a sobrecarga numa fase inicial, estimulando assim as adaptações do sistema nervoso.

Em Portugal só a partir no momento em que a criança decide apostar mais seriamente na modalidade é que sobe a sua frequência de treino ficando ao mesmo nível do que se verifica em Espanha logo numa fase inicial. Esta decisão é tomada em Portugal entre os 11 e os 14 anos, que comparando com o que se registou em Espanha (entre os 8 e 10 anos) é um pouco mais tarde. Se considerarmos que é entre os 8 e os 10 anos de idade o período de maior susceptibilidade às influências do treino da capacidade de reacção visual e acústica e da capacidade de aprendizagem motora (adaptado de Martin, 1982), em Portugal perde-se de algum modo, esta janela de oportunidade para adquirir nas melhores condições o desenvolvimento destas capacidades tão importantes para o sucesso na modalidade.

No que diz respeito à procura do melhor local para treinar, o Português prefere não se deslocar muito, optando por um clube mais perto da sua área de residência, enquanto o Espanhol com esta decisão tomada procura outro local para treinar.

Actualmente em Portugal e em Espanha o tenista sub 18 treina as mesmas vezes por semana (10 vezes), sendo que em Portugal as sessões registadas tiveram 2 horas de duração e em Espanha de 1,5 horas. É importante adicionar a este factor, que em Espanha se registou um maior rácio entre o tempo de prática específica e o número de execuções técnicas efectuadas por um atleta (7 por minuto) comparativamente ao que se verificou em Portugal (5 por minuto), ou seja, um atleta em Espanha consegue realizar num treino de 90 minutos mais 100 execuções técnicas que um atleta em Portugal realiza num treino de 120 minutos, o que representa cerca de 40000 execuções técnicas de diferença ao fim de um ano de treino. “Sendo necessário cerca de 10.000 horas de

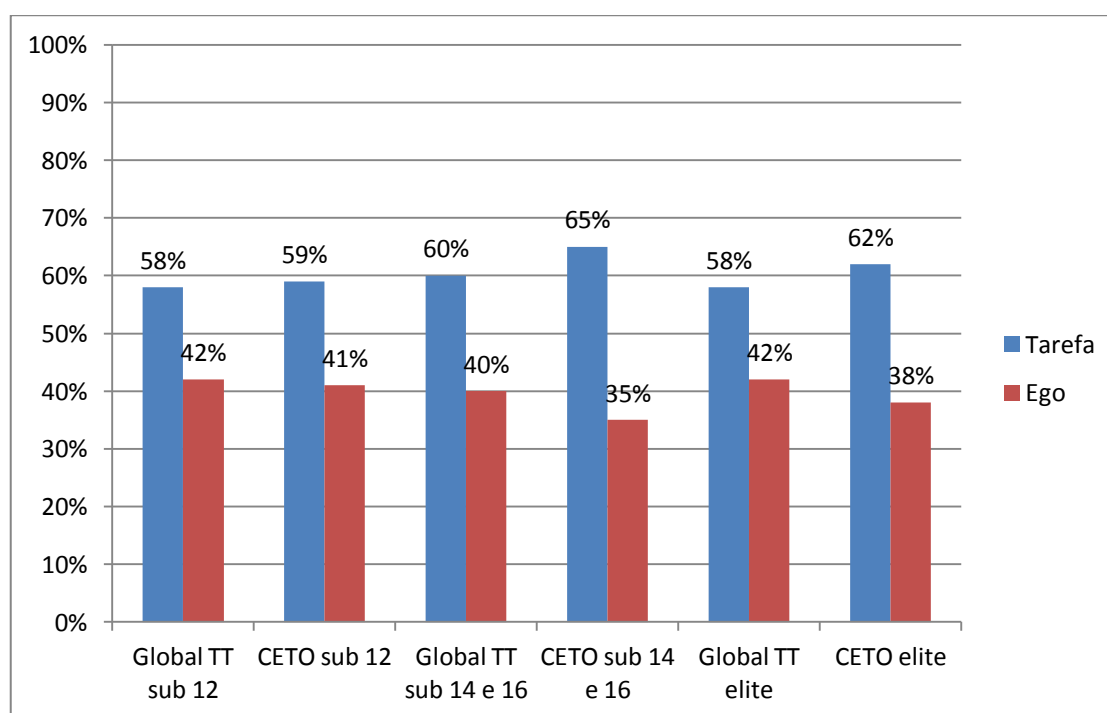
prática (treino e competição) **de qualidade**, até alguém alcançar todo o seu potencial numa actividade” (Coutinho, 2008), perspectiva-se que em Portugal demora-se seguramente mais tempo a atingir este tempo de prática estimado rumo à alta competição.

Outro factor a salientar, deve-se ao facto de que em Espanha quando se atinge uma idade perto dos sub 18, procuram uma situação de internado no próprio clube enquanto em Portugal se registou duas situações bastante distintas, ou se morava muito perto do clube onde se treina (5 minutos), ou muito longe (entre 21 a 30 minutos).

Em ambos os países se registaram pontos em comum, tiveram o mesmo número de treinadores, passaram pelo mesmo número de clubes, sempre frequentaram aulas de grupo em detrimento das aulas individuais, não têm apoios financeiros (patrocínios) e em ambos os casos, os atletas que frequentavam o grupo de elite, desejam ser tenistas profissionais.

A maior diferença registou-se na idade em que o jovem atleta tomou a decisão de que queria ser profissional. Os jovens atletas em Espanha reportaram que foi desde muito cedo (8 anos) que decidiram que queriam seguir carreira profissional no ténis, enquanto em Portugal essa decisão foi tomada por volta dos 16 anos.

Comparação entre os resultados obtidos através do Questionário sobre a percepção de êxito

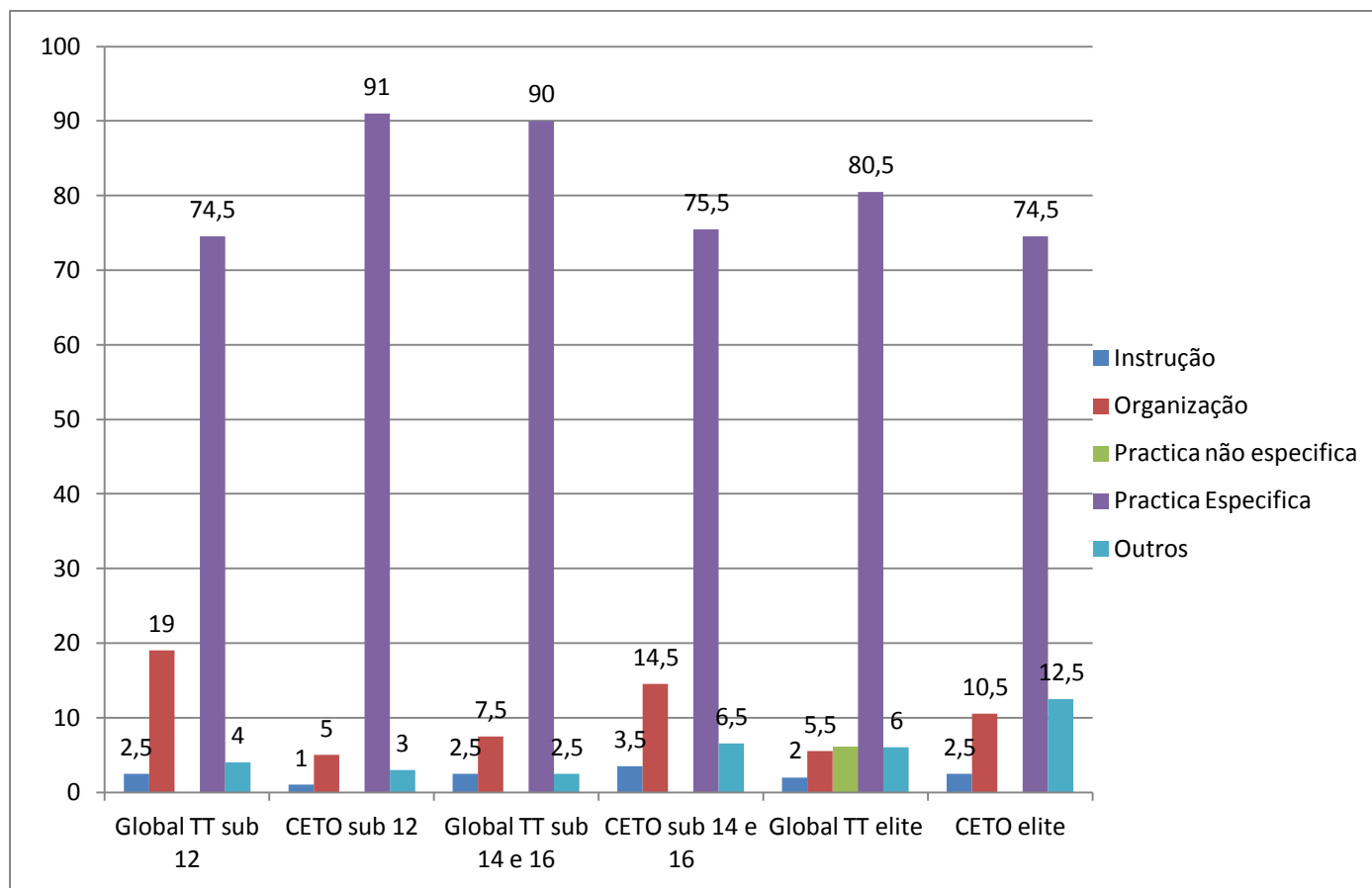


Quanto à análise dos resultados sobre a percepção de êxito realizado a todos os alunos dos dois clubes podemos constatar o mesmo padrão de observações em todos os escalões e em ambos os países. Tanto em Espanha como em Portugal, os resultados apontam para a maior importância atribuída por todos os atletas aos objectivos relacionados com a tarefa em detrimento dos objectivos relacionados com o ego.

Visto que “os sujeitos que estão orientados para a tarefa julgam o seu nível de habilidade ou competência de acordo com os seus próprios padrões de referência (processo auto-referente e pessoal), ou seja, comparam-se com eles próprios”, eles procuram o êxito em função da melhoria pessoal, pelo que se preocupam fundamentalmente em desenvolver novas habilidades, melhorar o processo de aprendizagem e conseguir aumentar o desempenho na actividade realizada. Em contrapartida, “os sujeitos orientados para o ego julgam a sua habilidade ou competência de forma comparativa com os outros com os quais interactivam”. Sendo absolutamente necessário que o atleta seja capaz de se autoavaliar durante todo o processo de treino para que consiga mais facilmente ultrapassar os obstáculos, é positivo encontrar resultados que apontam na orientação correcta no que toca ao tipo de objectivos a alcançar.

Podemos ainda constatar que foi em Portugal, embora ligeiramente, que os resultados se revelaram mais favoráveis no sentido da procura dos objectivos relacionados com a tarefa.

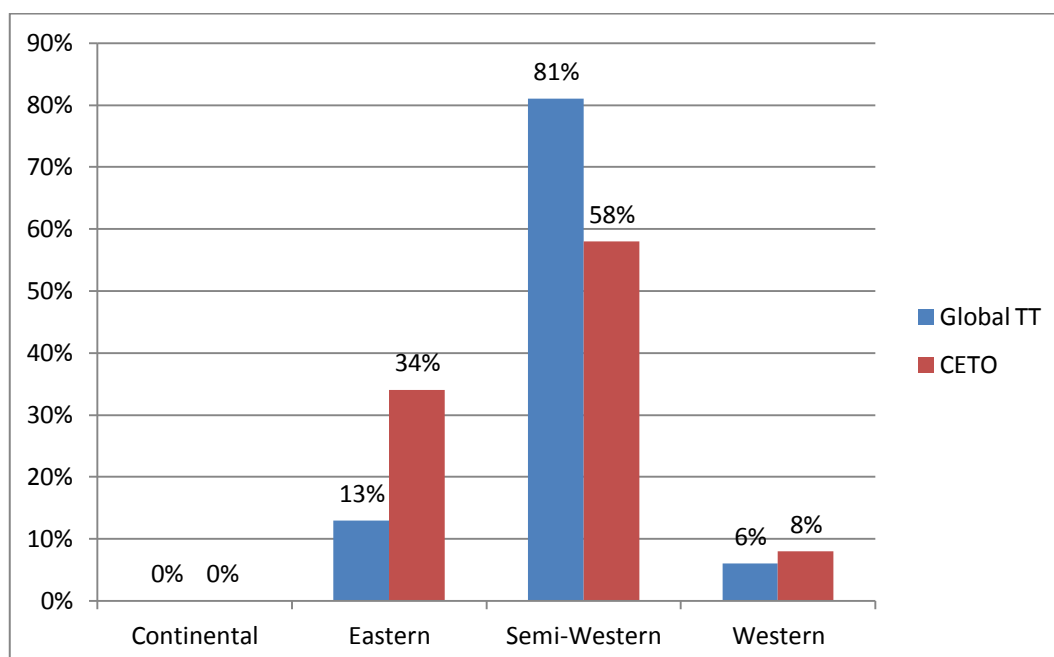
Gráfico Comparativo sobre a Gestão do Tempo da Sessão



Com este gráfico podemos verificar que apenas no escalão de sub 12 é que se registou um valor mais elevado de tempo de prática específica em Portugal comparativamente a Espanha. Apenas neste escalão etário foi observado um maior valor em tempo de organização em Espanha (19%) contrastando com o que se verificou no mesmo local nos restantes escalões (7,5% e 5,5%).

Nos escalões sub 14 e sub 16, e no grupo de elite é fácil constatar a existência de um padrão na gestão do tempo da sessão em ambos os países. Podemos verificar que em Espanha o tempo em prática específica é sempre maior (90% e 80,5%) que em Portugal (75% e 74,5%), existindo em Portugal um valor sempre considerável destinado para a organização da sessão (14,5% e 10,5%) que ainda podemos adicionar e este valor o obtido na categoria de Outros que em Portugal também é superior (6,5% e 12,5%) ao tempo registado em Espanha (2,5% e 6%) sendo estes os dois factores responsáveis para o menor valor registado para prática específica em Portugal.

Quadro comparativo sobre as pegas de direita



A partir da análise deste gráfico podemos constatar que existe um padrão de distribuição semelhante entre os dois países no que se refere à pega mais utilizada pelos jovens atletas. Em ambos os países a pega mais frequente é a semi-western seguida pela eastern. A utilização da pega western é a menos utilizada enquanto que a pega continental não é encontrada para realizar o batimento de direita.

É importante referir que a maior diferença entre os dois países regista-se no facto de que a percentagem da utilização da pega semi-western em Espanha ser muito elevada (81%), e em Portugal não ser tão predominante (58%) existindo uma percentagem assinalável (34%) de jovens a utilizarem uma pega mais aberta que é o caso da pega eastern.

Conclusões

Podemos concluir que o percurso do jovem tenista em Espanha, apesar de ter algumas semelhanças com o que se verifica em Portugal, distancia-se, e muito, em vários pontos de máxima importância.

Sendo o ténis um desporto individual, e por isso, considerado como uma modalidade de especialização precoce, apresenta em Portugal metade da frequência de treino registada em Espanha logo nos primeiros anos de contacto com a modalidade. Se ainda não é unânime entre todos os autores, quando ocorrem os períodos críticos responsáveis pelo melhor momento da maturação das estruturas psico-motoras nas crianças, é unânime que cada vez mais é mais cedo e de maior importância a qualidade das primeiras aprendizagens em qualquer modalidade, especialmente individual.

Quando em Portugal se dá o aumento da frequência semanal do treino, já devia ter sido trabalhado vários factores, principalmente de cariz coordenativo, em idades mais precoces. Em Espanha não foi registado um início na modalidade assim tão baixo como em Portugal, mas sim com uma frequência semanal muito idêntica à encontrada pelos atletas sub 18, onde a principal diferença é no tempo diário para cada escalão etário (4 vezes por semana, 1 hora por dia, para os sub 12 e 5 vezes por semana, 3 horas por dia, mais 1 hora de treino físico, para os sub 18). Ou seja, a criança em Espanha quando decide iniciar a modalidade está em contacto com todos os estímulos que encontra nos treinos, muito mais vezes por semana que a criança em Portugal.

Em Portugal a idade de decisão, tendo em vista seguir carreira profissional no ténis, é extremamente tardia. Muitos jovens em Espanha, aos 16 anos, já têm uma vida muito próxima da vida de um jogador profissional à pelo menos 2 anos. Se em Portugal só aos 16 anos se pensa em procurar uma vida profissional no ténis, será muito difícil ombrear com os demais que já estão habituados às exigências e aos desafios que esta decisão acarreta.

Relativamente à mentalidade demonstrada pela percepção de êxito na procura dos objectivos, ambos os países obtiveram os resultados muito semelhantes, o que evidencia uma abordagem parecida dos jovens de ambos os países ao processo de treino.

Podemos ainda afirmar que a estrutura da sessão de treino em Portugal se assemelha bastante à encontrada em Espanha, mas falha nos que diz respeito à intensidade imprimida na mesma. Menos 100 execuções técnicas por sessão, e ainda por

cima, numa sessão de maior duração, é um indicador claro da menor intensidade encontrada num treino em Portugal comparativamente ao observado em Espanha. É importante realçar de que ambos os treinos analisados correspondiam ao mesmo tipo de microciclo (microciclo gradual).

As diferenças encontradas na distribuição das diferentes pegas utilizadas para realizar o batimento de direita, poderá dever-se ao facto de em Portugal se jogar ténis em superfícies mais rápidas (piso rápido em detrimento da terra batida), e assim explicar de algum modo, o valor percentual superior numa pega mais aberta (eastern), ou seja, que imprime mais velocidade horizontal na bola, em Portugal e não tanto em Espanha.

Admitindo que o sucesso desportivo em Espanha deve-se à forma como é conduzido o processo de treino nas camadas mais jovens, e considerando os resultados obtidos, penso que podemos estabelecer a uma orientação para a fase inicial de treino tendo em vista o alcançar o alto rendimento: haver uma maior frequência semanal de sessões de treino (cerca de 4 vezes por semana), com uma duração de 1 hora, garantindo uma intensidade elevada das mesmas.

Referências Bibliográficas

Bompa TO (1995). From childhood to champion athlete. Toronto: Veritas Publishing Inc.

Bompa TO (2000). Total training for young champions. Champaign: Human Kinetics

Castillo, I., Balaguer, I. & Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 1/2, 37-50

Coutinho, César, 2008, *Sucesso no ténis*

Crespo, Miguel; Miley, Dave; *Advanced Coaches Manual*; 1998; ITF Ltd

Duda, J. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective analysis. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.

Duda, J. & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 417-443). New York: John Wiley & Sons.

Stafford I (2005). Coaching for long-term athlete development: to improve participation and performance in sport. Leeds: Sports Coach UK.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16: 337-347.

Documentação de apoio à cadeira “Treino do Jovem Atleta” da Faculdade de Motricidade Humana

Anexos

Ranking ATP dos jogadores Portugueses e Espanhóis

Top 100: 2 Portugueses

13 Espanhóis

South African Airways 2011 ATP Year-To-Date Rankings (Top 8 Qualify for Barclays ATP World Tour Finals)



21.11.2011 ▼ Top 100 ▼ Portugal ▼ Go ➤

Rank, Name & Nationality	Points	Week Change	Tourn Played
68 Machado, Rui (POR)	698	4	30
100 Gil, Frederico (POR)	561	-4	28

South African Airways 2011 ATP Year-To-Date Rankings (Top 8 Qualify for Barclays ATP World Tour Finals)



21.11.2011 ▼ Top 100 ▼ Spain ▼ Go ➤

Rank, Name & Nationality	Points	Week Change	Tourn Played
2 Nadal, Rafael (ESP)	9,375	0	19
5 Ferrer, David (ESP)	4,480	0	22
10 Almagro, Nicolas (ESP)	2,380	0	26
20 Lopez, Feliciano (ESP)	1,755	0	28
24 Verdasco, Fernando (ESP)	1,550	0	25
27 Granollers, Marcel (ESP)	1,335	0	25
46 Andujar, Pablo (ESP)	920	0	31
50 Ferrero, Juan Carlos (ESP)	910	0	18
51 Robredo, Tommy (ESP)	905	0	23
53 Montanes, Albert (ESP)	895	0	26
65 Garcia-Lopez, Guillermo (ESP)	755	-1	30
66 Ramos, Albert (ESP)	709	0	30
89 Riba, Pere (ESP)	612	-2	33

Dos 101 aos 200: 2 Portugueses

9 Espanhóis

South African Airways
2011 ATP Year-To-Date Rankings
 (Top 8 Qualify for Barclays ATP World Tour Finals)



21.11.2011 ▼ 101-200 ▼ Portugal ▼ Go ►

Rank, Name & Nationality	Points	Week Change	Tourn Played
171 Elias, Gastao (POR)	294	-2	20
193 Sousa, Joao (POR)	256	-1	28

South African Airways
2011 ATP Year-To-Date Rankings
 (Top 8 Qualify for Barclays ATP World Tour Finals)



21.11.2011 ▼ 101-200 ▼ Spain ▼ Go ►

Rank, Name & Nationality	Points	Week Change	Tourn Played
106 Gimeno-Traver, Daniel (ESP)	547	-5	33
131 Ramirez Hidalgo, Ruben (ESP)	421	-3	31
135 Carreno-Busta, Pablo (ESP)	392	-2	25
136 Brugues-Davi, Arnau (ESP)	391	-1	25
140 Munoz-De La Nava, Daniel (ESP)	381	-1	25
178 Bautista-Agut, Roberto (ESP)	275	-3	27
184 Marti, Javier (ESP)	267	-2	30
189 Olaso, Guillermo (ESP)	263	-4	25
192 Navarro, Ivan (ESP)	258	-1	25

TOTAL no Top 200 ATP

4 Portugueses

22 Espanhóis

Ranking ITF dos jogadores Portugueses e Espanhóis

Top 100: 1 Português

5 Espanhóis

ITF Junior Rankings						
Ranking date: 21 November 2011				Points		
If you want to play ITF Junior or Pro Circuit Tournaments, you MUST have an IPIN. Further information and registration is available at the IPIN website .						
Pos	Name	Nat	DOB	Singles	Doubles	Ranking
44	SILVA , Frederico Ferreira	POR	18 March 1995	370	81.25	*451.25
1 results displayed in this search						

FILTER

BOYS ☒

GIRLS ☐

SHOW

Top 100

BY REGION

Any Region

BY NATION

Portugal

BY FAMILY NAME

Refresh List

ITF Junior Rankings						
Ranking date: 21 November 2011				Points		
If you want to play ITF Junior or Pro Circuit Tournaments, you MUST have an IPIN. Further information and registration is available at the IPIN website						
Pos	Name	Nat	DOB	Singles	Doubles	Ranking
26	CARBALLES BAENA, Roberto	ESP	23 March 1993	410	145	555
41	ARTUNEDO MARTINAVARR, Andres	ESP	14 September 1993	350	115	*465
74	ROCA BATALLA, Oriol	ESP	30 April 1993	270	93.75	*363.75
86	ESTEVE LOBATO, Eduard	ESP	18 September 1994	300	37.5	337.5
88	ALVAREZ LLAMAS, Axel	ESP	25 February 1993	240	93.75	*333.75
5 results displayed in this search						

FILTER

BOYS ☒

GIRLS ☐

SHOW

Top 100

BY REGION

Any Region

BY NATION

Spain

BY FAMILY NAME

Refresh List